

Gestion du stress en entreprise

MODALITES

Durée : 14h soit 2 jours

Dates : les 21 et 22 mars

Horaires : 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30

Lieu : CFPPE - 3 rue du Verdon, 67100 STRASBOURG

Public : Toute personne qui se trouve dans des situations de stress en entreprise et plus particulièrement les managers, les personnes qui sont en interaction avec d'autres acteurs, clients ou fournisseurs.

Moyens d'évaluation : Evaluation à chaud de l'action de formation par les stagiaires sous forme de QCM.

Intervenant et qualité : Mr. SCHIEFER Emmanuel, Formateur coach

OBJECTIFS

Identifier les situations de stress et mettre en œuvre des techniques pour y faire face.

METHODES

Apports théoriques. Echanges de pratiques professionnelles. Travaux pratiques

PROGRAMME

JOUR 1

Approche théorique :

- ♦ Les situations de stress en entreprise et dans la vie de tous les jours
- ♦ La mécanique interne du stress vue sous l'angle de l'analyse transactionnelle (AT) et de la psychanalyse

Pratique :

- ♦ Utilisation des outils de la PNL pour faire face aux situations de stress
- ♦ L'impact de la communication interpersonnelle décryptée avec l'AT
- ♦ Autres outils permettant de restaurer un cadre de travail serein

JOUR 2

Approfondissement :

Plusieurs études de cas sont proposées au groupe en partant de situations professionnelles identifiées. Le groupe travaille à l'utilisation des outils présentés la veille pour répondre aux situations de stress qui se présentent.

Un retour d'expérience de chaque apprenant permet au groupe de développer des automatismes pour la mise en œuvre des solutions pour faire face aux situations stressantes.

Les études de cas sont adaptées à la composition du groupe pour être les plus pertinentes possibles et permettre une intégration des connaissances au plus proche des situations réellement vécues par chaque apprenant.