



CENTRE NATIONAL
DE LA FORMATION

CDV.12

Gérer son énergie et maîtriser son stress

Référence :

Durée conseillée :

2 jours

Tarif en inter-entreprise :

1300 € HT / personne

Tarif en intra-entreprise :

1475 € HT/ jour / groupe

<https://www.cnfce.com/formation-gerer-son-energie-et-maitriser-son-stress>

Formation gérer son énergie et maîtriser son stress : comprendre le mécanisme du stress

Le stress est l'un des symptômes - si ce n'est LE symptôme - les plus récurrents de notre société, et en particulier du **monde du travail**. En comprendre les causes, les effets et les conséquences correspond à la première étape pour pouvoir le maîtriser et limiter ses effets sur notre organisme et notre psychologie. Cette **formation gestion de l'énergie et maîtrise du stress** se déroulera sur 2 jours, dans l'un de nos [centres de formation sur Paris ou Lyon](#) (inter) ou dans vos locaux sur toute la France (intra). Ce stage abordera les mécanismes du stress, son fonctionnement et offrira aux stagiaires des moyens aussi bien pratiques que psychologiques pour lutter contre et en limiter les effets.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress : physiques, psychologiques et physiologiques
- Rechercher et trouver des solutions personnalisées
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser son stress au quotidien pour mieux vivre

Programme

Introduction à la formation : Définitions du [stress](#)

- Qu'est-ce que le stress ?
- Quelle est l'origine du stress ?
- Faire la distinction entre le stress positif et le stress négatif
- Etude du stress dans les situations stressantes et les situations conflictuelles
- Visualiser les différentes phases du stress : Alarme, résistance et épuisement

Comprendre le fonctionnement du stress

- Prendre connaissance des facteurs de stress
- Visualiser les manifestations du stress
- Etudier les réactions physiologiques du stress
- Appréhender les conséquences du stress sur l'homme

Capitaliser sur son énergie et limiter les effets du stress

- Comment agir sur le stress ?
- Faire le point sur ce qui me ressource et me fait perdre de l'énergie
 - Dans le cadre professionnel
 - Dans le cadre extraprofessionnel
- Développer la connaissance de soi
- Assimiler la notion de respiration volontaire

Maîtriser les moyens d'expressions

- Maîtriser les outils de la communication interpersonnelle
- Appuis à l'expression orale : Les attitudes - La gestuelle - Le regard - La voix - La formulation
- Appliquer les méthodes de détente corporelle et de respiration

Entraînements pour gérer son énergie et maîtriser son stress

- Gérer son temps et son énergie
- Rester calme et canaliser ses émotions
- Savoir calmer, recadrer, répondre à une personne agressive
- Exprimer un mécontentement sans agression ni critique
- Connaître son rôle et définir des règles du jeu

Programme daté du 31/03/2020



Public & prérequis

Public cible

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles
- Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle
- Toute personne souhaitant une formation gestion du stress

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gérer son énergie et maîtriser son stress



Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Échange interactif à partir du vécu des participants
- Apports méthodologiques
- Mises en situations
- Exercices pratiques à la gestion du stress
- Support de cours formation gérer son énergie et maîtriser son stress

Évaluation des acquis en fin de formation



Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
03-02-2021	04-02-2021	PARIS
17-02-2021	18-02-2021	BORDEAUX
09-03-2021	10-03-2021	LYON
18-03-2021	19-03-2021	CLASSE VIRTUELLE
14-04-2021	15-04-2021	BORDEAUX
29-04-2021	30-04-2021	PARIS
19-05-2021	20-05-2021	CLASSE VIRTUELLE
08-06-2021	09-06-2021	LILLE

22-06-2021	23-06-2021	LYON
20-07-2021	21-07-2021	CLASSE VIRTUELLE
29-07-2021	30-07-2021	LYON
26-08-2021	27-08-2021	BORDEAUX
09-09-2021	10-09-2021	PARIS
29-09-2021	30-09-2021	LILLE
13-10-2021	14-10-2021	LYON
04-11-2021	05-11-2021	LILLE
18-11-2021	19-11-2021	BORDEAUX
29-11-2021	30-11-2021	PARIS
16-12-2021	17-12-2021	CLASSE VIRTUELLE

