



Démarche de Progrès

Pour un commerce qui marche

CCI TERRITOIRE DE BELFORT

Formation 2010

GESTION DU STRESS (Niveau 1)

DUREE

14h00

DATES

SESSION 1 :

18/05 soir

25/05 soir

1/06 soir

8/06 soir

15/06 soir

22/06 soir

29/06 soir

SESSION 2 :

15/11 matin

22/11 matin

29/11 matin

6/12 matin

L'environnement professionnel évolue considérablement : rentabilité, vitesse d'exécution, contraintes et performances exigent de grandes capacités d'adaptation. Ainsi, le stress fait partie de notre quotidien. Il peut alors se traduire par des troubles émotionnels et psychosomatiques nuisibles à l'efficacité professionnelle de chacun. Réduire ces nuisances est possible grâce à des méthodes simples, applicables au quotidien, évitant ainsi un gaspillage d'énergie précieuse.

OBJECTIFS

- Connaître les facteurs de stress de la vie professionnelle et comprendre la réactivité individuelle
- Apprendre à éliminer les tensions physiques et mentales pour récupérer plus facilement
- Développer ses facultés d'adaptation aux situations nouvelles

HORAIRES

Matin : 8 h 30 à 12 h 00
Soir : 19 h 45 à 21 h 45

PUBLIC

Commerçants, prestataires de services

LIEU

Chambre de Commerce
et d'Industrie du
Territoire de Belfort
1 rue du Docteur Fréry
90000 BELFORT

EFFETS ATTENDUS

- Augmenter son seuil de résistance à la fatigue, au surmenage et au stress
- Améliorer ses capacités relationnelles : l'attention et l'écoute, la compréhension, le contrôle de soi, la gestion des conflits
- Favoriser la motivation et donner à chacun les moyens d'être plus calme, plus équilibré et donc plus disponible, et ainsi permettre d'améliorer ses relations professionnelles

PRIX

~~620 €~~ net / participant

0 €

pour les bénéficiaires de
la Démarche de Progrès
selon conditions générales
de participation

PROGRAMME

Les apports théoriques

- Comprendre le stress :
 - Les mécanismes de défense déclenchés lors des situations de stress
 - Les différents modes d'expression du corps

Les séances pratiques

- Techniques respiratoires
- Techniques de relaxation dynamique

Permettant :

- L'auto observation, la connaissance et la maîtrise de soi
- De libérer les tensions physiques et mentales
- D'apprendre à gérer les émotions lors de situations difficiles
- De retrouver du tonus et régénérer les facultés intellectuelles

Mise en place d'objectifs personnalisés de progrès

Evaluation de fin de module

- Plan de progrès, bonne utilisation des outils et synthèse des acquis.

PEDAGOGIE

- Expérimentation des techniques et méthodes
- Théorisation et méthodologie à partir de l'expérience vécue
- Accompagnement et conseils
- Exercices à pratiquer en inter séances



Société d'Intervention en Formation et Conseil