CROSSTHINK

Gestion du stress pour les leaders du changement

Ce stage vous apprend à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettent de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

Public et pré-requis

Toutes les personnes souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail

La certification est accessibles aux candidats justifiant d'une année au moins d'expérience dans une fonction managériale en situation professionnelle (ou équivalent). Il n'y a pas de prérequis en termes de niveau de diplôme. Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

Objectifs

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :
•Faire face au stress dans le management d'équipe
•Comprendre les trois niveaux de stress
•Identifier ses propres facteurs de stress
•Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
•Développer son assertivité et son estime de soi
•Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

Moyens pédagogiques

Organisme certificateur :

Cette journée de certification est réalisée par **notre partenaire l'Institut François Bocquet (IFB)**.

L'Institut François Bocquet est un centre de formations spécialisé en **connaissance de la personnalité, développement personnel, relations humaines, management des équipes et des individus.**Depuis 1986 l'Institut propose des formations qui amalgament, de façon dynamique et toujours très personnalisée **la transmission de savoirs, les études de cas et les mises en situation.** Le professionnalisme des interventions de l'Institut est garanti par les certifications **ISO 9001, QUALIOPI et Excellence formateur**. Depuis 2014, l'Institut est organisme certificateur. Dans le cadre des ateliers qu'il organise, il a développé **« Persométrie »,** un logiciel 360° d'évaluation des compétences comportementales.

•Présentation du formateur et du programme.
•Présentation et écoute de chacun de stagiaires.
•Apports didactiques pour apporter des connaissances communes.
•Mises en situation de réflexion sur le thème du stage et des cas concrets.
•Méthodologie d'apprentissage interactive et participative.
•Exercices et études de cas concrets.
•Temps d'échanges.
•Accompagnement pédagogique individualisé.

Formateur

EN BREF

2 jours

1490€

CONTACT

contact@crossthink.fr

04.83.43.47.48

PROCHAINES DATES

•08/01/2024 - 09/01/2024
•12/02/2024 - 13/02/2024
•14/03/2024 - 15/03/2024
•08/04/2024 - 09/04/2024
•16/05/2024 - 17/05/2024
•10/06/2024 - 11/06/2024
•18/07/2024 - 19/07/2024
•12/08/2024 - 13/08/2024
•26/09/2024 - 27/09/2024
•14/10/2024 - 15/10/2024
•07/11/2024 - 08/11/2024
•09/12/2024 - 10/12/2024

CROSSTHINK

Gestion du stress pour les leaders du changement

Programme

Partie 1 - Valuer les niveaux et facteurs de stress
•Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
•Comprendre les réactions face au stress.
•Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
•Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
•Connaître les étapes du changement et le stress associé.
ExerciceBrainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.
Partie 2 - La gestion du stress dans son role de Manager (C1,C2)
•La légitimité dans ses fonctions de manager.
•La conduite du changement, gérer ses priorités
•La conduite d'entretiens professionnels
•La communication dans une posture intérieure.
Partie 3 - Connaître les techniques de gestion du stress (C5)
•Approche cognitive : croyances " limitantes ", injonctions et permissions.
•Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
•Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
•Approche comportementale : pilotes internes " spontanés " et gestion des conflits.
•Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.
ExerciceMises en pratique de techniques de respiration et de relaxation. **Partie 4 - Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace (C3,C4,C5)**
•Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
•Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
•La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
•Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
•Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
•Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
•Définir votre organisation anti-stress.
ExerciceMises en situation de confrontation pour s'entraîner à s'en sortir positivement. Débriefing collectif.

Certification

Certification "**Adapter son style managérial à la diversité des situations professionnelles**" enregistrée au Répertoire Spécifique RS 5196 et réalisée par l'organisme certificateur : Institut François Bocquet Les compétences de la certification sont les suivantes:

1. Maîtriser la communication interpersonnelle en adaptant son comportement à la diversité des situations professionnelles (C1)
2. Gérer les conflits interpersonnels avec des comportements adéquats selon les contextes (C2)
3. Optimiser la gestion de son temps en hiérarchisant ses priorités pour atteindre ses objectifs dans le respect des délais (C3)
4. Faire preuve d'assertivité en maîtrisant son langage verbal et non verbal afin de réagir de manière appropriée à la diversité des circonstances (C4)
5. Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress qu'ils engendrent afin de faire face à tous les types de situation rencontrées (C5)

CROSSTHINK

Gestion du stress pour les leaders du changement