

GÉRER SON STRESS ET DIMINUER SA CHARGE MENTALE



Identifiez votre driver et comprenez vos comportements sous stress. Découvrez des outils concrets pour gagner en sérénité.

PUBLIC

Entre 6 et 12 participants souhaitant améliorer leur Mindset pour mieux gérer leur flux d'activité en diminuant leur exposition au stress.

PROFIL STAGIAIRE

Cette formation en développement personnel s'adresse aux personnes désireuses de mieux gérer leurs pensées et émotions face à un rythme soutenu d'activité, de nombreuses sollicitations, des responsabilités et/ou décisions à prendre.

PRÉREQUIS

être volontaire

PROFIL FORMATEURS

Cette formation est animée par des consultants coach certifiés spécialistes de l'accompagnement en entreprise, expert en leadership, communication, et en gestion du temps

MODALITÉS PRATIQUES

1 jour en présentiel (format adaptable après analyse du besoin sur demande)

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre et conscientiser leur contexte professionnel et identifier leurs sources de stress.
- Définir et repérer les facteurs favorisant les 4 B (burn-out, bore-out, brow-out, blurring)
- Comprendre et gérer ses émotions
- Définir et gérer son énergie physique, cognitive et émotionnelle.
- Identifier ses "motivateurs" intrinsèques
- Pratiquer l'auto management : Auto régulation - auto motivation - auto apprentissage - auto soin

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS DE LA FORMATION :

- Préparation en amont de la formation pour s'adapter
- Initiation à la pratique réflexive pour prendre de la hauteur sur son quotidien.
- Accompagnement collectif et approches individuelles personnalisées permettant de lever les freins de chacun
- Formateurs spécialistes des thématiques abordées, connaisseurs de votre structure ou a minima de son secteur et des enjeux de vos métiers
- Pédagogie active favorisant l'expérience des participants, à la fois ludique (on apprend mieux en s'amusant) et pragmatique (connecté aux besoins du terrain).

INDICATEUR QUALITÉ :

- Nombre de sessions annuelles dans l'année :
- Nombre de stagiaires formés :
- Taux de satisfaction moyen :
- % de nos clients recommandent cette formation



Nouveauté

STRATÉGIE :

- Une formation où le stagiaire n'est pas seulement spectateur mais aussi acteur.
- Une pédagogie démonstrative impactante par son approche différenciante du combat. L'idée est que chaque stagiaire identifie les parallèles entre sport de combat et leadership, afin de s'appropriier les postures et pratiques d'un leader.
- Une pédagogie ludique et active. On apprend mieux en expérimentant et en prenant plaisir à le faire.
- Une pédagogie pragmatique (mise en situation) et favorisant le partage (nous avons l'habitude de créer des tablées de 3-4 stagiaires pour favoriser les échanges)

VALIDATION

Nous vérifierons que les objectifs de cette formation sont atteints grâce aux modalités suivantes :

Durant la formation

- Mises en situation / Exercices / Reformulations
- Temps dédié à l'ancrage des savoirs dans la réalité de chacun

A l'issue de la formation

- Auto-évaluation du stagiaire sur ses compétences et appétences
- Formalisation d'axes de travail
- Compte rendu et partage dans la limite de la confidentialité avec le ou les prescripteurs
- Nous conseillons que cette formation soit complétée d'un accompagnement de coaching individuel de mise en œuvre. Un temps dédié à transformer les acquis dans le quotidien du stagiaire. Suivi d'un cycle d'atelier d'analyse de pratiques professionnelles entre pairs.

DÉROULEMENT MACRO DE LA FORMATION

MATIN

Compétence 1 : Comprendre son contexte professionnel et identifier ses sources de stress.

- La pression sociétale et le devoir d'être autonome et responsable.
- Sensibilisation aux 4B (burn-out, bore-out, brow-out, blurring)
- Définition de la notion de stress et sa nécessité.

Compétence 2 : Comprendre et gérer ses émotions

- L'émotion est une information, comment la traiter.
- Emotion vs sentiment
- Identifier mon driver
- Fixer l'attention, baisser la pression avec les accords Toltèques

APRÈS-MIDI

Compétence 3 : Définir et gérer son énergie physique, cognitive et émotionnelle.

- Que recouvre la notion d'énergie ?
- Mettre en lien la dynamique de l'énergie et les différentes phases du stress
- Identifier les besoins sous-jacents pour mieux y répondre.

Compétence 4 : Pratiquer l'auto management : Auto régulation - auto motivation - auto apprentissage - auto soin

- Définition des principes
- Mettre des mots sur les maux, verbaliser en pratiquant la CNV
- Trouver ses ressources et "motivateurs" intrinsèques

CONDITIONS :

- Tarif : Inter 450 € - Intra 1 800 euros TTC
- Frais de déplacement en sus
- Lieu : France - durée : 1 journée
- Personnalisable à la demande sur devis

CONTACT :

- 06 20 51 19 13
- contact@ingrid-rodriques.fr
- www.ingrid-rodriques.com

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter.

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toutes demandes d'informations relatives à nos formations. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement de la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.