

2018



FORMATION CONSEIL

## 113. L'efficacité professionnelle par la gestion du stress et la connaissance de soi



### Objectifs

- Comprendre le concept de stress
- Prendre conscience de ses ressources, savoir les mettre en œuvre et les dynamiser au sein d'un groupe de travail, établir des relations constructives
- Acquérir méthodes et techniques afin de développer son efficacité et ses capacités d'adaptation

### Intervenant

Sophrologue, Consultant en Communication

### Public concerné

Tout public

### Durée

3 jours

### Dates

Du 01 au 03 Octobre

### Lieu de formation :

89 quai Paul Bert, 37100 Tours

### Coût net de taxes

753 € / personne

*Organisme non assujetti à la TVA*

### Programme

- Comprendre les mécanismes du stress : utilité, dynamisme du bon stress et freins nocifs du mauvais stress
- Identification de ses sources de stress et ses conséquences sur sa performance
- Comprendre ses propres comportements et apprendre à recadrer son action
- Découvrir ses capacités et son potentiel personnel pour mieux s'adapter à son environnement professionnel
- S'entraîner à développer de nouveaux comportements affirmés : négociation et recherche de compromis
- Améliorer sa communication dans le cadre de sa mission professionnelle
- Développer sa relation de confiance à soi et aux autres
- Être à l'aise dans le face à face, savoir répondre face à des comportements de fuite, de conflits, d'agressivité et de manipulation en situation professionnelle
- Techniques et théories pour s'adapter aux contraintes et situations d'urgence professionnelles

### Pédagogie ( 50% d'apport théorique & 50% de pratique)

- Gestion du stress
- Technique de lâcher-prise et d'anticipation positive
- Technique de relaxation et de sophrologie
- Apport sur les comportements et la psychologie de l'être humain
- Exposés théoriques et leur documentation
- Temps d'échanges pour faire le lien avec sa pratique professionnelle

*Mise en place possible en INTRA, merci de nous contacter*

[Nous contacter](#)

[Demander un devis](#)

[S'inscrire](#)

**Spécialiste des secteurs sanitaire et social, et médico-social depuis 1986**

EURINFAC - 89 quai Paul Bert - 37100 Tours

[www.eurinfac.com](http://www.eurinfac.com)

Votre contact : **Christiane KIENER** [professionnalisation@eurinfac.fr](mailto:professionnalisation@eurinfac.fr) ou 02 47 05 71 24

Siret 334 959 012 00041 – APE 8559 A

08/11/2017