

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Intitulé	GERER SON STRESS ET FAIRE FACE A L'AGRESSIVITE
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- acquérir une capacité de lecture objective des situations professionnelles- mobiliser ses ressources personnelles pour améliorer son efficience au travail
Public	Toute personne qui souhaite mobiliser ses ressources personnelles pour une meilleure efficience
Durée	2 jours (14 Heures)
Pédagogie	Pédagogie active : auto diagnostic, travail en individuel et en sous-groupe, jeux de rôles, apports théoriques et méthodologiques. Exercices filmés. Plan d'action pour l'intersession
Contenu	<ul style="list-style-type: none">a. Comprendre le phénomène physiologique et psychologique du stress (généralités)<ul style="list-style-type: none">a. Symptômesb. Causesc. Conséquencesd. Remèdese. Préventionb. Identifier les situations stressantes et les sources de stress au travail<ul style="list-style-type: none">a. Distinguer sources professionnelles / sources personnellesb. Les conséquences du stress sur l'activité professionnellec. Les domaines sur lesquels on peut agir ou non (en fonction de sa position)d. Comportements multiples : rapport individu / groupe)c. Conseils pour anticiper et gérer au mieux les situations<ul style="list-style-type: none">a. Observation et prise de conscienceb. Anticipation et prise de reculc. Capacité d'adaptation et maîtrise émotionnelled. Pertes de moyens et confiance en soie. Perte d'énergie et concentration