

GERER STRESS ET RPS AVEC MON MANAGER©

2 JOURS POUR ANALYSER LES SITUATIONS DE STRESS, LES VOTRES, CELLES DE VOTRE MANAGER, SAVOIR L'ACCOMPAGNER, MIEUX MAITRISER VOS EMOTIONS ET CONSTRUIRE AVEC LUI UNE RELATION PROFESSIONNELLE EQUILIBREE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Analyser ses pratiques, son vécu professionnel vis-à-vis du stress
- Comprendre le stress de son patron et savoir l'accompagner
- Maîtriser ses émotions pour faire face aux situations déstabilisantes
- Construire sa progression personnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche ludique, active et participative
- Apports théoriques et pratiques alternant avec les autodiagnostic
- Nombreux échanges en grand groupe et en sous-groupes.
- Conseils personnalisés des Consultants

PREREQUIS : Aucun

2 JOURS (14HEURES)

POUR NOUS CONTACTER

MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : bienvenue@mediationfc.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.mediationfc.fr

PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Gestion du Stress, Gestion des Emotions et des Métiers de l'Assistanat

TARIF

1200,00 € ht

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise

PROGRAMME

ASST 5.10

Diagnostic de son « profil de stressée(e) »

Cerner les ressorts de son comportement en situation de stress

Identifier précisément ce qu'est le stress dans son quotidien

Comprendre les causes et les conséquences l'excès de stress au travail

Faire le lien entre stress et performance professionnelle

Identifier les conséquences positives et négatives de leur imbrication

Mettre des mots sur son propre stress et sur celui de son patron

Acquérir les premières clés de compréhension de ces mécanismes

Cerner les mécanismes du stress en situations professionnelles

Les forces et risques du stress sur le plan :

biologique, psychologique et comportemental

Comprendre ses réactions au stress

Comment réagir aux situations professionnelles porteuses de stress

Détecter la mise en place du stress et connaître les points d'alerte

Identifier les types de personnalités prédisposées au stress

Connaître les signes d'alerte de stress de son patron

Identifier les différentes étapes de sa réaction au stress

Les étapes menant à l'épuisement, au Burn Out

S'affirmer devant à son patron

Adopter une attitude assertive pour l'aider à se centrer

Se dégager des « comportements pièges »

Transformer ses points faibles en atout

Prendre du recul

S'approprier les outils fondamentaux de gestion du stress pour mieux accompagner son Patron

Comprendre leurs mécanismes et leurs effets négatifs et positifs

Envisager les solutions possibles à mettre en place face/avec son patron

S'entraîner à gérer les situations qui suscitent une émotion dite « stressante »

S'approprier les outils de gestion des émotions

Identifier « ses solutions » individuelles pour développer la maîtrise de soi

Adapter son mode de communication verbal et non verbal à celui de son patron

Répondre sereinement à sa « critique »

Savoir improviser en situation difficile

Sortir des situations de blocages

Développer la maîtrise de soi : canaliser ses émotions et ses comportements face à lui

Etablir des relations professionnelles sereines et constructives avec son patron

Délivrance

Attestation de formation

Siret 329 138 796 00019 APE 8559 A

Organisme de Formation 11 94 02988 94

Téléphone : 01 46 77 09 64 – www.mediationfc.fr



GERER STRESS ET RPS AVEC MON MANAGER©

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION

.....

Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature