



LA FORMATION PASSIONNÉMENT

# GESTION DU STRESS

## 2

**OBJECTIFS** : renforcer et compléter les acquis.

Augmenter la capacité d'adaptation et la réactivité face aux enjeux et aux situations stressantes

**DUREE** : 30 Heures

Consultant intervenant : **Martine PIERRE**

**PROGRAMME** :

- ◆ Bilan sur les changements constatés depuis le premier niveau  
Déterminer les facteurs de contre-performance  
Objectifs de progression
- ◆ Réagir vite et efficacement tout en régulant son stress : les lois de l'efficacité,  
Faire face aux changements accroît le pouvoir d'adaptation aux enjeux quotidiens,  
Relativiser et dédramatiser certains événements afin de conserver lucidité et confiance dans l'action
- ◆ Prendre la parole en public, gérer son trac, créer son plan d'exposé et d'expression, improviser, captiver un auditoire.  
Résoudre un problème : conflit, recherche de solutions et créativité, analyse de l'action la plus juste, mise en oeuvre des moyens ...  
Rédiger de façon claire  
Exprimer un grief, une demande, un refus, un compliment ...  
Collaborer efficacement, échanger les informations, sortir des jugements, partager et harmoniser les stress, agir en commun, cultiver l'enthousiasme collectif.

<http://www.condorcet.net>

*Papier recyclé*