

Chefs de projets, gérez votre stress

Référence : EDUGP117

Durée : 2 jours

Certification : **Aucune**

CONNAISSANCES PREALABLES

- Aucune .

PROFIL DES STAGIAIRES

- Chefs de projet, responsables et managers de projet.

OBJECTIFS

- Développer de nouvelles stratégies et comportements face au stress. • Gagner en sérénité et en performance par une meilleure prise en charge de votre stress. • Maîtriser le cycle pensées / émotions / tensions.

CERTIFICATION PREPAREE

Aucune

METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise à disposition d'un poste de travail par stagiaire
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques, de réflexions et de retours d'expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d'une feuille d'émargement

FORMATEUR

Consultant-Formateur expert Gestion de projet

METHODE D'EVALUATION DES ACQUIS

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

CONTENU DU COURS

La gestion du stress

- Les causes du stress
- Les mécanismes du stress
- Les réponses face au stress
- Les conséquences du stress

Les comportements face au stress

- Comment mieux gérer ses pensées et mieux utiliser son mental ?
- Comment se désengluer de ses conditionnements ?
- Comment mieux gérer ses émotions ?
- Comment interpréter les messages renvoyés par le corps ?
- Comment revenir au silence pour retrouver son unité, sa spontanéité et son envie d'agir ?

- Comment passer du mode réactif au mode actif ?
- Comment concilier l'instant présent et la vie quotidienne ?
- Mise en situation

Les outils pour mieux gérer son stress

- La respiration
- La relaxation
- Approche de la nutrition
- Les postures
- Comment construire son plan d'action personnel ?