

Chefs de projets, gérez votre stress

Référence : EDUGP117

Durée : 2 jours (14 heures)

Certification : Aucune

Connaissances préalables

- Aucune

Profil des stagiaires

- Chefs de projet, responsables et managers de projet

Objectifs

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

Certification préparée

- Aucune

Méthodes pédagogiques

- Mise à disposition d'un poste de travail par participant
- Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de réflexions

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert Gestion de projet

Méthodes d'évaluation des acquis

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

Contenu du cours

1. La gestion du stress

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

2. 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

3. Les outils pour mieux gérer son stress

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

Notre référent handicap se tient à votre disposition au [01.71.19.70.30](tel:0171197030) ou par mail à referent.handicap@edugroupe.com pour recueillir vos éventuels besoins d'aménagements, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.