



**GENIEFORMATION**  
FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Génie Formation

<http://genieformation.com>

2, Lotissement Les Poiriers  
97122, Baie-Mahault,  
Convenance, Gaudeloupe

Durée : 3 jours (21 heures)

Prix : 2 800 € HT

## SPÉCIAL CADRES : GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT ET POUR LONGTEMPS

### 1. Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

Connaître ses « stresseurs », ses propres signaux d'alerte  
Diagnostiquer ses niveaux de stress  
Répondre à ses besoins pour diminuer le stress  
Mise en situation  
Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress

### 2. Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

La « relaxation » pour être détendu  
La « maîtrise des émotions » pour garder son calme  
Les « signes de reconnaissance » pour se ressourcer  
Mise en situation  
Exercices pratiques encadrés

### 3. Sortir de la passivité et agir positivement

« Savoir dire non » lorsque c'est nécessaire  
Les « positions de perception » pour prendre de la distance  
Mise en situation  
Exercices de mises en situation

### 4. Renforcer la confiance en soi

Les « permissions » pour dépasser ses limites  
Le « recadrage » pour renforcer l'image positive de soi  
Mise en situation  
Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées

### 5. Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

Définir son plan de vie  
Mettre au point sa méthode personnelle « antistress »  
Mise en situation  
Mise en place pour chaque participant de sa stratégie de réussite à partir du bilan des 3 jours

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée

Mieux gérer ses émotions en situations de stress

Faire appel à ses ressources individuelles

Récupérer rapidement

## PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Manager ou cadre confronté aux pressions et qui souhaite gagner en efficacité dans ces situations



Prérequis à la formation :  
Forte volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices