
Programme de Formation

Apprivoiser son stress et en faire un allié dans ses relations

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Formation pour le public de chantier et des bureaux



Objectifs pédagogiques

- Comprendre comment fonctionne son cerveau quand il prend des décisions
- Repérer sa manière de fonctionner au quotidien notamment au travail.
- Identifier, comprendre et gérer les différentes formes de motivation et leurs incidences avec les équipes de chantier, les clients ou en interne
- Être en capacité de changer d'état d'esprit pour prendre des décisions sereines.



Description

- Le cerveau et l'Intelligence du stress
- Comprendre le rôle des quatre parties de notre cerveau
- Découvrir le mode mental automatique et le mode adaptatif dans son fonctionnement en situation de travail
- Comprendre leurs liens et le rôle du stress que l'on vit au quotidien
- S'entraîner à basculer de l'un à l'autre pour être plus serein dans son travail et dans sa relation aux autres
- La place du cerveau conformiste dans les interactions relationnelles et le pilotage des équipes
- Identifier les rapports de force instinctifs (manipulation, dominance, soumission)
- Comprendre comment passer du rapport de force à l'assertivité
- Comprendre les autres, les profils de motivation et leur durabilité
- Découvrir la dynamique, les valeurs et les intoléranceset ce qui fait que "ça coince" avec les autres
- Gérer la motivation pour être mieux
- Savoir prendre du recul pour mieux se positionner dans ses relations



Prérequis

Pas de prérequis





Modalités pédagogiques

Apports de connaissances et exercices pour réduire le stress chez soi, chez l'autre/ les autres.

Mises en situation à partir des cas fictifs illustrant différentes configurations.

Formation en présentiel



Moyens et supports pédagogiques

Les supports de formation seront accessibles dans l'espace extranet du stagiaire ou remis à l'issue de la formation.



Modalités d'évaluation et de suivi

Auto-positionnement avant et après la formation par les stagiaires

Exercices de "basculer" pour passer du mode automatique au mode adaptatif qui sont des fonctionnements du cerveau.

Exercices de 3 natures évalués par la formatrice : cognitif par le mental, corporels et de respiration, et exercice sensoriel avec des exercices sur le souffle.

Attestation de formation envoyée à l'entreprise après la formation