

GESTION DU STRESS

par Enrick BARBILLON

FORMATEUR/TRICE

Enrick Barbillon est psychosociologue.

Il a créé une maison d'édition en 2007 et un cabinet de conseil, d'audit et de formation en 2011, spécialisé dans l'accompagnement de cadres et de dirigeants sur des problématiques concernant principalement la communication, la gestion de crise, la gestion du stress ainsi que la prévention et la gestion des risques psychosociaux.

Il enseigne dans plusieurs établissements d'enseignement supérieur : université, école de commerce, institut de travail social.

OBJECTIFS, BENEFCES

- Comprendre et décrypter votre stress
- Identifier les situations anxiogènes
- Elaborer des situations de coping adaptées
- Disposer d'une «boîte à outils» anti-stress

CONTENU, PROGRAMME

La formation vise à savoir comprendre, décrypter et gérer son stress.

Pour cela vous travaillerez sur :

- La mécanique du stress
- L'identification des facteurs et les situations de stress.
- Des techniques de gestion du stress, des techniques de relaxation

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

La démarche pédagogique est essentiellement active et basée sur un rythme ternaire. Elle amène les participants à certaines analyses de leur mode actuel de fonctionnement et de leurs pratiques.

Les outils pédagogiques sont sur un mode engageant et non persuasif comme dans les formations classiques. 70 % des participants modifient leurs attitudes.

Apports théoriques et méthodologiques. Tests, exercices, simulations individuelles et collectives. Echanges autour des situations vécues par chacun.

Certains exercices sont réalisés avec une mesure de la fréquence cardiaque afin d'évaluer les effets directs sur l'organisme.

PRE-REQUIS

Aucun.

