

## CGA MP

13 avenue Jean GONORD  
31500 TOULOUSE  
Email : s.douhet@cgamp.asso.fr  
Tel : +33562167354



# PROGRAMME

## Savoir tirer parti de son stress

Code : PR9019146100

### Modalités

Durée : 3.00 heures soit 0.50 jours.

Intervenant : Sébastien MÉNA

Dates :

21 novembre 2024

5 décembre 2024

Profils des apprenants :

- Dirigeant d'entreprises adhérentes ou pas au CGA MP, leur associé, leur conjoint et leurs salariés

Prérequis :

- Avoir le projet de trouver l'engagement adéquat pour atteindre ses objectifs avec le bon niveau de stress pour durer.

Effectif minimal : 5

Effectif maximal : 10

Lieu : CGA MP

Prix : 50.00 HT - 60.00 TTC

### Description du programme

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts.
- Comprendre pourquoi le stress est indispensable à la performance, son absence néfaste au contraire.
- Reconnaître les signaux de stress chez soi et chez les autres.
- Découvrir les leviers pour agir dessus et l'amener au niveau optimum pour ses collaborateurs (et pour soi-même).

### Contenu de la formation

- Les mécanismes physiologiques du stress, les déclencheurs, la production d'énergie, les effets pervers, l'habituation du cerveau.
- Les éléments observables et les micro-expressions réflexes.
- La gestion de l'énergie, l'activation sur commande, la relaxation sur commande.
- Le lien pensées/émotions/corps, de l'importance de travailler son discours interne et sa représentation du réel.
- L'implication intellectuelle et le détachement émotionnel.
- La gestion de la motivation et la fixation d'objectifs efficaces.

## CGA MP

13 avenue Jean GONORD  
31500 TOULOUSE  
Email : s.douhet@cgamp.asso.fr  
Tel : +33562167354



## Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques :

- Moyens pédagogiques : Approche expérientielle. Interactive avec une alternance d'apports théoriques et pratiques.
- Techniques et outils : Mises en situation, atelier de facilitation validant les acquis, séances de réflexion sur les projets avec échanges collaboratifs

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Suivi : Feuilles d'émargement - Attestation de fin de formation individuelle - Questionnaire stagiaire
- Évaluation : L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers des cas pratiques personnalisés. Le stagiaire évalue sa progression à l'issue de la formation, confirmée par l'intervenant.

Qualité et indicateurs de résultats :

Nous consulter.

Accessibilité et délais d'accès :

Vous êtes en situation particulière ? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques liés à votre handicap.