



GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

PRÉSENTATION

GESEOP® est un concept qui propose une méthode d'enseignement basée sur un apprentissage d'habiletés mentales et organisationnelles permettant d'optimiser les capacités individuelles, intellectuelles et décisionnelles d'un individu. La finalité est la création d'une boîte à outils que chacun pourra utiliser en toute autonomie en privilégiant un comportement adapté qui engendrera un sentiment de bien-être et de performance.

OBJECTIFS

Cette formation permet d'optimiser son efficacité dans le domaine professionnel et dans ceux de la vie courante par l'utilisation de techniques éprouvées pour atteindre ses objectifs.

Compétences/connaissances développées :

- Comprendre et gérer le stress pour améliorer confiance et détermination.
- Comprendre et maîtriser au mieux ses émotions face à une situation de tension.
- Améliorer ses capacités de concentration nécessaires pour parvenir à des performances optimales.
- Apprendre à se fixer et à atteindre un objectif.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Auto-évaluation des compétences fixées, en début et en fin de session
- Pour chaque nouvelle technique le formateur précise la définition, les indications, les précautions à prendre, quand et comment l'utiliser, le protocole et une illustration à l'aide d'exemples concrets
- Exercices pratiques et mises en situation
- Exposés
- Explication d'un processus et mise en application avec accompagnement des apprentissages

POUR QUI ?

Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui ont besoin de s'en protéger.

PROGRAMME

1) Présentation du GESEOP :

- Définition, historique, indications et limites
- Différentes techniques pour différentes actions

2) Gestion du stress :

- Connaître les mécanismes du stress
- Comprendre les réactions physiques et psychologiques d'adaptation
- Situations et stressseurs potentiels
- Apprentissage des techniques GESOP permettant d'accélérer les processus d'adaptation en situations complexes et/ou difficiles (respirations apaisantes et dynamisantes, cohérence cardiaque, relaxations, renforcement positif, régulation du Niveau d'Activation et Ancrage)

3) Détermination d'objectif :

- Les 10 questions à se poser
- Les caractéristiques d'un objectif

4) Développement et entretien de la motivation :

- Le processus motivationnel
- Renforcement positif et anticipation positive
- Apprentissage aux techniques de dynamisation

5) Prévention et gestion de la fatigue :

- Connaître les rythmes de vigilance
- Comprendre les mécanismes à l'origine de la fatigue et ses conséquences (sur la santé, la performance, les relations, la sécurité...) et en détecter les signes précurseurs
- Apprentissage des techniques de récupération (relaxations récupératrices, siestes)

6) Construire sa boîte à outils :

- Utilisation des techniques adaptées aux activités professionnelles, sportives et personnelles.
- Supprimer ses croyances limitantes
- Croire en soi

Pré-requis :

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices.



- Formateur diplômé en préparation mentale et en aide à la performance
- Le + 2.0 : un accès vers les pages réservées aux apprenants sur notre site internet (support pédagogique complémentaire, vidéos, etc...) et un abonnement à notre lettre d'information (news, articles, etc...)

Référence
FGESEOP

INTRA

INTER

14 h en présentiel

2 Jours

Groupe: 6 à 15 apprenants

à partir de 2325 € HT/Groupe

(frais de déplacement formateur en sus)

14 h en présentiel

2 Jours

575 € HT/Apprenant

(repas et hébergement non inclus)

En option

- suivi personnalisé