

MISSION :	GESTION DU STRESS
STRUCTURE :	BANQUE
OBJECTIF :	DEVELOPPER LA PERFORMANCE DE COLLABORATEURS
CIBLE :	MANAGERS COMMERCIAUX
METHODOLOGIE :	

1° Phase bilan de « l'état de stress » des collaborateurs (0,5 jour)

- Evaluation cognitive
 - passation du test PEPCO
 - debriefing du test
- Détermination du stress
 - réflexion individuelle et collective sur le stress
 - définition du stress
 - auto-diagnostic et bilan personnalisé (stesseurs / stress)

2° Phase élaboration d'un axe d'évolution (0,5 jour)

- Définition d'un objectif individuel (professionnel et personnel)
- Engagement sur l'objectif à atteindre (définition d'une stratégie)
- Synthèse

3° Phase action (0,5 jour)

- Techniques comportementales dans la gestion du temps
- Pratiques respiratoires, pratiques de relaxation, exercices de visualisation (sophrologie)

4° Phase validation (0,5 jour)

- Feed-back du point d'atteinte de l'objectif
- Validation des pratiques et comportements engagés
- Consolidation et ancrage de la démarche d'évolution
- Pratiques de relaxation, exercices spécifiques d'ancrage dans le futur