

# Gestion du changement et du stress dans une nouvelle situation professionnelle («BGMNWI»)

Nous travaillerons pour répondre à vos besoins et préoccupations. Nous sommes déterminés à trouver des façons de mieux gérer le changement et le stress, tout en améliorant votre résilience pour pouvoir vous concentrer sur votre travail en toute confiance.

**Durée:** 1 jour

**Prix:** 1'000.– excl. 8.1% TVA

**Documents :** Support Digicomp

## Contenu

### Niveau personnel

- Reconnaître les signes et les effets du stress et explorer ce que vous pouvez faire individuellement
- Le 1x1 de la réduction du stress : types et niveaux de stress sur le plan mental, émotionnel et physique
- Votre organe de relaxation, mieux connaître votre cerveau
- Hormones, les messagers du corps – pourquoi et comment elles fonctionnent
- Définir les voleurs d'énergie et les donateurs d'énergie
- Reconnaissez vos méthodes personnelles pour se détresser

### Niveau professionnel

- L'orientation ressources
- Détecter les actionneurs et les bloqueurs dans l'environnement de travail
- La gestion personnelle par la gestion des émotions
- Influence du modèle de salutogénèse
- Comment promouvoir votre croissance intérieure
- Comment renforcer votre image positive afin de renforcer la confiance en vos capacités
- Comment obtenir plus de force interne grâce aux 7 clés de la résilience
- Comment «New Work» peut devenir pour vous une «better & purpose driven life»

## Objectifs

- Apprendre comment le stress se développe et comment l'évitez grâce à des mesures de promotion de la santé
- Reconnaître comment vous pouvez influencer vos pensées et vos sentiments afin que vous puissiez garder un équilibre entre votre but, vos idées, sentiments et actions
- Découvrir comment développer plus de force intérieure grâce aux 7 clés de la résilience (acceptation, optimisme, auto-efficacité, responsabilité, orientation réseau, solution et orientation future)
- Apprendre comment accepter de nouveaux changements et les rendre positifs pour soi

## Méthodologie & Didactique

Durant des présentations impulsives, vous en apprendrez davantage sur le changement et le stress – également sur la base des dernières découvertes neuroscientifiques. Dans la partie workshop, vous effectuerez vous-même un changement de perspective, identifierez des étapes réalisables et créerez ainsi vos propres potentiels actions autour des sujets abordés.

## Public cible



Ce cours est conçu pour les employés et les managers qui souhaitent identifier les aspects d'un nouveau lieu de travail qui leur causent du stress et retrouver un état d'esprit sain et des attitudes positives face aux changements qui les accompagnent.

## Avez-vous une question ou souhaitez-vous organiser un cours en entreprise ?

Nous vous conseillons volontiers au +41 22 738 80 80 ou [romandie@digicomp.ch](mailto:romandie@digicomp.ch). Retrouvez toutes les informations détaillées concernant les dates sur [www.digicomp.ch/formations-leadership-soft-skills/management-leadership/cours-gestion-du-changement-et-du-stress-dans-une-nouvelle-situation-professionnelle](http://www.digicomp.ch/formations-leadership-soft-skills/management-leadership/cours-gestion-du-changement-et-du-stress-dans-une-nouvelle-situation-professionnelle)