

Gérer son stress : pour gagner en efficacité et en bien-être

OBJECTIFS

- » Prendre conscience de ses « stressseurs » et de ses réactions face au stress
- » Découvrir les mécanismes du stress
- » Identifier et développer de nouvelles capacités pour agir durablement sur son stress
- » Faire de son stress une source de développement

Maintenir un équilibre satisfaisant dans un environnement qui nous sollicite de plus en plus devient une nécessité pour garder confiance, rester efficace et maintenir une bonne qualité relationnelle. Gérer son stress c'est d'abord reconnaître et identifier les facteurs et situations générateurs de pression.

C'est ensuite comprendre les mécanismes qui amènent le stress. C'est enfin développer de nouvelles capacités et aptitudes pour canaliser son stress durablement au niveau intellectuel, émotionnel et comportemental.

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite prendre soin de son équilibre, de sa santé et de son confort en construisant son propre programme de gestion du stress.

PROGRAMME

1. RECONNAÎTRE SES STRESSEURS ET COMPRENDRE SES RÉACTIONS

- A. Identifier ses stressseurs internes et externes.
- B. Repérer ses propres signaux d'alerte aux niveaux physique, comportemental, intellectuel et émotionnel.
- C. Comprendre ses propres modes de fonctionnement face au stress.

2. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS

- A. Définir le stress et ses différentes dimensions.
- B. Cibler les manifestations du stress et ses impacts.

3. REPÉRER LES « NOUVELLES » CAPACITÉS À DÉVELOPPER POUR AGIR SUR SON STRESS

- A. Prendre conscience de l'interaction des émotions, pensées et comportements afin de mieux les gérer.
- B. Développer son intelligence émotionnelle.
- C. Découvrir des techniques favorisant l'apaisement du stress.
- D. Faire le bilan sur l'équilibre de son corps, ses besoins et les différentes manières d'en prendre soin pour s'armer contre le stress.

4. RÉPONDRE À SES BESOINS POUR DIMINUER LE STRESS

- A. Adapter la gestion de son temps pour mieux répondre à ses besoins.
- B. Concevoir son dispositif anti-stress

LES + DE LA FORMATION

- » L'élaboration de son programme personnel anti-stress.
- » Des exercices pratiques permettant de faire évoluer son rapport au stress et de découvrir des techniques de gestion du stress.
- » 2 bilans personnalisés sur « le stress perçu » et « son équilibre ».

Combien de temps ?

5x2 heures

Prix

1 000€ HT

Pour qui ?

Toute personne souhaitant maîtriser son stress et ses émotions pour gagner en efficacité et en bien-être face aux pressions professionnelles.

Modalités pédagogiques

Classe virtuelle. Apports théoriques ponctués d'exercices pratiques. Mises en situation avec implication active des participants.



Pour toute demande,
contactez-nous :

- 01 43 97 07 78
- formation@audigny.net