

GÉRER VOTRE STRESS ET FAIRE DE VOS ÉMOTIONS, UN ATOUT PROFESSIONNEL

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Connaître et comprendre votre stress

- Comprendre les mécanismes biologiques et physiologiques du phénomène stress : le Syndrôme Général d'Adaptation.
- Mesurer votre propre vulnérabilité au stress.
- Cerner les influences de l'environnement, des agents stresseurs et de votre propre personnalité (implication, perfectionnisme...)
- Identifier vos stratégies personnelles de réponse au stress (coping) pour les reconnaître en situation.
- Prendre conscience des conséquences de votre stress : les signes de burn-out et d'épuisement professionnel, les Troubles Musculo Squelettiques (TMS).

Développer votre énergie pour diminuer le stress : stratégies et pratiques

- Compenser et relever les barrières de protection : hygiène de vie, techniques de respiration et de relaxation pour « lâcher prise ».
- Exercices de cohérence cardiaque, concentration et pleine conscience (MBSR). Exercices de relaxation dynamique.
- Retravailler la vision positive et recréer de nouveaux réflexes face à l'agression.
- Aller chercher l'information pour diminuer l'anxiété.

Adopter les premières résolutions pour prévenir le stress

- Au plan relationnel : techniques pour une meilleure relation à soi-même et aux autres.
- Au plan gestion du temps : techniques d'organisation, gestion des priorités, urgences et relation au temps.
- Techniques de modélisation, visualisation, autosuggestion positive et résolution de problèmes.

Bâtir votre plan d'action en vue du suivi post-formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Tests et auto évaluations.
- Nombreux exercices d'entraînement pour appliquer les techniques de concentration, MBSR, cohérence cardiaque, visualisation, résolution de problèmes.

OBJECTIFS DE FORMATION

Connaître et comprendre votre stress.

Développer votre énergie pour diminuer le stress : stratégies et pratiques.

Adopter les premières résolutions pour prévenir le stress.

Retrouver le bien-être au travail.

PUBLICS CONCERNÉS

Toute personne souhaitant développer son énergie et canaliser le stress.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

2 jours ou 14 heures +

1 heure de suivi par visioconférence à 45 jours du séminaire.

INTERVENANT

Consultant en développement personnel, certifié Master PNL, sophrologue et coach certifié.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests d'évaluation avant/après.

Remise d'une attestation de fin de formation.