

# 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 Syndrome Général d'Adaptation.
- Mesurer votre propre vulnérabilité au stress.
- Cerner les influences de l'environnement, des agents stressants 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.