

La gestion du stress à l'énergie positive

(Durée estimée : 14h)

Objectifs

Gérer efficacement son stress dans la durée.

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes.
- Mobiliser ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.

Contenu de la formation

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions".
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.

Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit.

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
- Les "valeurs" pour être cohérent.

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
- Construire le bilan et le compte de résultat.

Moyens pédagogiques

Cours théoriques et personnalisés par un formateur

Jeu de rôle et mise en situation

Moyens techniques

-

Modalités d'encadrement

Présentiel ou à distance

Evaluation des acquis

-

Pré-requis

Aucun

Public visé

Tout public

Modalités d'accès

INTRA entreprise

Durée d'accès

1 jour(s) ouvré(s)

Accessibilité

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite en présentiel ou en classe virtuelle. Pour plus de précision, nous contacter.

Mise à jour du programme : 14/12/2023