

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Durée

7 heures

Prix

Selon devis

Objectifs

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser
- Adopter une méthode et des outils afin de passer d'un état émotionnel négatif à un état émotionnel positif
- Dissocier la part liée à l'émotif et aux éléments rationnels
- Maîtriser sa propre émotivité, garder la maîtrise de soi

Outils

Une formation interactive basée sur des échanges entre le formateur et les participants pour une formation sur mesure et adaptée au terrain. Alternance d'exposés, questions-réponses, exercices et mises en situation.



Gestion du stress

Contenu

Transformer son stress en énergie positive

Comment fonctionne notre état émotionnel

Mieux se connaître face au stress pour être en harmonie avec soi-même et mieux gérer sa relation aux autres

Définir le stress, ses causes et ses conséquences

Différencier le bon et le mauvais stress

Mettre en avant les bénéfices du stress: source de motivation et de créativité

Comprendre les différentes réactions face au stress en fonction des

personnalités

Repérer les signaux d'alarme

Tester son propre degré de stress et réaliser son auto diagnostic

Comment transformer le stress destructeur en stress constructif

Prendre conscience de la relation corps- esprit

Maîtriser la fonction respiratoire pour contrôler ses réactions physiques

Changer d'état de conscience et d'état d'esprit

S'adapter aux contraintes de la vie moderne

Relativiser les situations.

S'initier à l'art du positivisme