

Mieux gérer le stress

Apprendre à se ressourcer et se mobiliser

PROGRAMME

1. Comment évaluer ses facteurs de stress ?

- En comprenant les mécanismes de stress
- En identifiant nos comportements sous stress : le déclencheur, les émotions, nos attitudes...

2. Comment récupérer émotionnellement et physiquement ?

- Se relaxer par des techniques de respiration
- Savoir prendre soin de son corps : alimentation, activités physiques...
- Mieux gérer son sommeil

3. Comment se protéger au quotidien ?

- En maîtrisant ses émotions pour garder calme et lucidité
- En s'affirmant : exprimer ses opinions, ses sentiments, ses besoins et ses limites
- En acceptant les perceptions d'autrui pour mieux les comprendre

4. Comment renforcer la confiance en soi ?

- En développant une attitude positive
- En se donnant des permissions
- En montrant de la gratitude envers soi et les autres

▶ DURÉE

- 2 jours en présentiel (14h)
- *ou sur mesure*

▶ OBJECTIFS

- Faire face aux situations stressantes
- Gagner en assurance et développer confiance et affirmation de soi
- Apprendre à « prendre soin de soi » pour mieux récupérer des situations stressantes

▶ POUR QUI

- Toutes personnes exposées au stress et souhaitant s'en protéger

▶ PRÉREQUIS

- Aucun

▶ ÉVALUATION

- Évaluation de la formation à « chaud » et à « froid »

▶ Les +

- + Formation vivante et interactive
- + Partage d'expérience des participants

Pour plus d'informations, nous
contacter