

## GESTION DU STRESS

Cette formation apporte des méthodes et des outils pour gérer le stress, dans la vie professionnelle et personnelle. Elle est utile à toute personne souhaitant maîtriser son stress au quotidien et gagner ainsi en sérénité.

### LES OBJECTIFS

Comprendre les mécanismes du stress.

Analyser ses réactions et ses limites.

Acquérir des méthodes durables pour réguler son stress, et gagner en sérénité et en efficacité

### LE PUBLIC

Toute personne souhaitant progresser dans la maîtrise de son stress, et le convertir en moteur d'efficacité.

### NOTRE METHODOLOGIE

Notre pédagogie interactive permet l'alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques de détente, de lâcher prise.

Elle privilégie l'écoute et les échanges entre participants.

## PROGRAMME

### Connaitre les mécanismes du stress :

Comprendre et identifier le processus du stress, les mécanismes biologiques. Analyser ses propres réactions et limites en situation de stress (autodiagnostic)

### Adopter des méthodes et outils de gestion du stress :

Apprendre à respirer et se relaxer

Gérer ses émotions. Adopter une attitude sereine et positive et une bonne hygiène de vie

### Gérer les situations difficiles :

Mieux gérer son temps. Apprendre à dire non et gérer sa communication en situation de stress

### Concevoir son plan d'action personnel :

S'accorder de la valeur et augmenter l'estime et la confiance en soi. Accepter de « sortir du cadre ». Définir ses objectifs personnels et son plan d'action antistress

## POINTS FORTS

- ✓ Une approche bienveillante et concrète, centrée sur le besoin de chaque participant, et nourrie par les échanges au sein du groupe.
- ✓ Des exercices pratiques de détente, d'autoévaluation.
- ✓ Nos consultants – formateurs sont des praticiens, tous formés au coaching.



2 JOURS



Inter : 1000 euros HT  
Intra : Nous consulter  
Hors frais  
d'hébergement et de  
repas