

GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN



Public

Toute personne soumise à de fortes pressions interpersonnelles ou professionnelles

Objectifs

- > Comprendre ce qu'est le stress pour le prévenir
- > Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- > Positiver son stress : en faire un propulseur de motivation
- > Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure
- > Faire du stress une source d'énergie positive

Contenu

Réalisation

Durée
2 jours, soit 14 heures

Groupe
4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis
Ne requiert pas de prérequis

Animation
Formateur senior

Dates & Lieux 2020-2021
Accessibles en Distanciel

24-25 septembre 2020 -Paris
19-20 octobre 2020 -Paris
18-19 janvier 2021-Paris
11-12 mars 2021-Paris
06-07 mai 2021-Paris
05-06 juillet 2021-Paris
09-10 septembre 2021-Paris
01-02 novembre 2021-Paris
06-07 décembre 2021-Paris

Coût 2020-2021
1 375 € HT/personne
1 650 € TTC/personne

Validation des acquis
- Auto-évaluation en fin de stage
- Attestation de Formation validant l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Comprendre ce qu'est le stress

- > Définir ce qu'est le stress
- > Connaître les principales approches du stress : physiologique, psychologique, énergétique, sociologique
- > Identifier les manifestations du stress : réaction de stress et réponse corporelle
- > Lister les causes du stress : le cycle du stress - les scénarios de vie stressante - les origines internes du stress

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- > Identifier ses facteurs internes et externes de stress
- > Lister leurs manifestations (signes et symptômes)
- > Faire le lien entre ses réactions au stress et ses réponses corporelles
- > Connaître les interactions entre stress et émotions: le stress émotionnel
- > Répertoire les interactions entre stress et besoins vitaux

Positiver son stress et en faire un outil d'auto motivation

- > Aborder le stress comme outil d'auto motivation et de renouvellement
- > Apprendre à « déposer les armes » et accepter de ne pas être « performant » tout le temps
- > Apprendre à vivre le moment présent : centration, relaxation, respiration
- > Se protéger des processus internes ou externes (auto-jugement, culpabilité, honte) qui nous dévalorisent
- > Positiver les situations anxiogènes

Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure

- > S'autoriser à sortir de ses modes privilégiés de fonctionnement
- > Se construire ou renforcer une image positive de soi
- > Gagner en cohérence interne et externe
- > Renforcer sa sécurité intérieure
- > Se préserver durablement du stress ambiant

Prévenir le stress et en faire une source d'énergie positive

- Autodiagnostic et expérimentations :
 - > Identifier ses propres situations de stress
 - > Reconnaître précocement ses « signaux d'alarme » de stress
- Travail guidé :
 - > S'économiser pour réserver le meilleur de son énergie à l'initiative : prendre conscience des tensions superflues
 - > Développer ses capacités à se préserver : se dégager d'une tension intérieure - affronter une situation stressante
 - > Acquérir des outils de détente, de prévention, de protection (les techniques de relaxation)
 - > Cultiver en soi un sentiment d'indépendance et d'ouverture

Inscription Pôle emploi: 10% de remise
1 237,50 € HT /personne (1 485,00 € TTC)