

GESTION DU STRESS

Objectifs :

- Comprendre, gérer et canaliser son stress.
- Mieux se protéger lors de situations stressantes, apprendre à se détendre et savoir se ressourcer pour éviter de provoquer soi-même des situations stressantes

Durée : 2 jours
Type : Formation-Action
Pour qui : Tout public...

Principaux thèmes abordés

Définition du stress

- Votre perception
- La description du phénomène

Les causes

- Affirmation de soi
- Hygiène de vie
- Environnement
- Fonction
- ...

Les raisons d'être du stress

- Le stress est une réponse
- Les facteurs de stress
- Le meilleur et le pire
- La relation performance / stress
- La notion de seuil de tolérance

Les outils pour se protéger

- Analyse des signes avant-coureurs de perte d'efficacité
- Définir les besoins fondamentaux qui permettent de se ressourcer
- S'organiser et se donner de l'importance
- Images positives, négatives, réalisme, lucidité
- Transformer les peurs ou les tensions en défis.
- Images positives, négatives, réalisme...
- Relativiser, agir sur ses attitudes
- Notions sur la pensée positive

Renforcer la confiance en soi

- Connaître une hygiène de vie anti-stress
- Analyser les situations sans culpabilités excessives et reprendre confiance
- Etre dans une posture positive et renforcer son image.
- ...