

Gestion du stress

Durée : 2 à 3 jours



● Objectifs :

Acquérir la maîtrise de son niveau de stress afin d'optimiser son efficacité professionnelle, personnelle et ses relations interpersonnelles au sein d'une équipe.

Contenu :

● *Origine et fonction du stress*

Bon stress et mauvais stress

Auto évaluation de son stress professionnel et personnel
(liste des différents déclencheurs)

Gérer ses émotions, ses tensions physiques

Les 6 voies du calme

Développer l'estime de soi,

Se sentir bien avec soi même et avec les autres.

Relativiser une expérience négative

Se préparer à une échéance importante

● **Quelques règles de communication**

Les différences de perception

Les mots freins, les mots moteurs

L'écoute

L'a communication non verbale (les attitudes corporelles, la gestuelle, le regard etc).

● **Les outils :**

La sophrologie, la pnl, la kinésiologie éducative, la respiration, la relaxation, la visualisation.

Remise d'un fascicule :

Regroupant l'ensemble des techniques abordées.

Déroulement :

Exposés théoriques suivis d'exercices en groupe, en individuel.

Alternance de techniques mentale, comportementale, psychocorporelle.

● **Durée : Module de base**

Ce module de 2 jours par groupe de 15 personnes environ, permet d'acquérir tous les outils de base pour une bonne gestion du stress.

Module d'approfondissement :

Ce module d'une journée permet d'approfondir les outils abordés au premier niveau, d'apporter les corrections utiles et de découvrir des outils

complémentaires. Intervalle entre les 2 modules : 2 mois.

Chaque intervention est adaptée en fonction des objectifs de l'entreprise et de la nature des salariés..