

Objectifs

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser.
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer les états de stress personnels et professionnels.

Public

Tout public.

Durée

21 h00 / 3 jours

Programme

1 - Connaître le stress

- Définition du stress
- Ses causes
- Ses conséquences

2 - L'utilité du stress

- Le stress "bénéfique", pivot de la motivation et de la créativité
- Les différentes réactions en fonction des personnalités

3 - Le stress dans l'entreprise

- Tester son propre degré de stress
- Repérer les signaux d'alarme
- Auto-diagnostic

4 - Transformer le stress destructeur en stress constructeur

- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme, la confiance, le bien-être pour contrôler ses réactions physiques
- Vivre avec une conscience plus aiguë pour transformer le stress
- S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue, les tensions, le stress

5 - Auto-diagnostic d'évolution

- Mise en lumière des facteurs de contre-performance
- Objectifs de progression

Pédagogie

- Méthodes participatives, interactives basées sur le vécu et l'expérience des participants
- Apports de connaissances théoriques et techniques / Tests et exercices / Echanges de pratiques / Mises en situation