



Gérer son stress *

Nous avons chacun une manière de réagir aux sources de stress de notre environnement.

Cette formation nous permet d'identifier les sources de stress de notre environnement et notre profil de « stressé ». Elle nous accompagne à l'aide de différentes méthodes, à mieux gérer le stress et si possible, le tenir à distance.

Objectifs

- Définir la notion de stress
- Identifier son fonctionnement personnel
- Repérer les situations génératrices de stress : comprendre pour mieux agir
- Repérer et desserrer nos freins à la gestion du stress
- Acquérir les outils adaptés à la gestion du stress
- S'exercer à l'utilisation des outils et techniques de gestion du stress : respiration, ancrage, sophrologie, attitude intérieure positive, communication non violente

* Sur demande, la gestion du stress peut être abordée avec la sophrologie ou l'hypnose médicale avec des intervenants experts dans chacun des domaines.

Points forts

- Accompagnement collectif et individuel
- Echanges et analyses de pratiques et d'expériences personnelles
- Travaux pratiques avec des exercices, questionnaires et des études de cas

Intervenant

Consultante experte dans le domaine



Public
Tout public
et managers



Durée
2 jours



Pré requis
Aucun



Groupe
12 personnes