

> Mieux gérer son stress



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Développer nos capacités de gestion du stress et de les intégrer dans la vie active
- Mieux gérer les situations difficiles, présentes et à venir



Public :

- Toute personne qui, dans le cadre de sa fonction, doit faire face à des situations difficiles



Contenu :

Introduction à la notion de stress

- Définition du stress
- L'adaptabilité
- Que se passe t-il en cas de stress ?
- Le stress psychologique

Mieux gérer son stress par la relaxation dynamique

- Se relaxer, et récupérer d'un effort
- Harmoniser le corps et le mental
- Dynamiser le positif

Construire des réflexes permettant de rester connecté à ses qualités et capacités d'initiatives

- Créer des réflexes de détente

Savoir se préparer pour un évènement futur difficile ou à enjeux forts

- Utiliser les méthodes de préparation à un évènement important (comme les sportifs de haut niveau)

Méthode pédagogique :

Principalement axé vers des pratiques de relaxation pour développer ses capacités à se détendre dans l'activité

Les apports théoriques et les échanges au sein du groupe permettront une meilleure compréhension et une prise en compte du vécu

Durée :

3 jours

Prix nets :

en intra-entreprises : 3 420 €

en inter-entreprises ou en DIF : 684 € par participant
(cf dates pages 26-27)