

Gérer les stress professionnels

ou comment retrouver de la sérénité dans l'exercice de sa mission ?

Objectifs

Accroître sa résistance au stress

Identifier les facteurs de stress objectifs et subjectifs

S'approprier des techniques de gestion de son énergie personnelle

Développer des stratégies mentales de régulation des émotions

Pédagogie

Apports théoriques et méthodologiques.

Transmission de techniques simples de gestion émotionnelle.

Démonstrations .

Exercices individuels ou en sous-groupes.

Public & prérequis

Toute personne désirant acquérir plus de confort émotionnel dans la gestion des moments à enjeux comme dans le quotidien, disponible pour revisiter ses modes de fonctionnement, et introduire du changement. Sans autre prérequis.

Dates

23 et 24 mars 2020

7 et 8 décembre 2020

8 et 9 mars 2021

Constitution d'un groupe

De 3 à 12 personnes

Coût & durée

2 jours (14 h) - 680 euros HT

Contenu

Définir les différents types de stress et leurs facteurs

Identifier les facteurs de stress dans l'entreprise

Bilan personnel

Notions de « bon stress » et « mauvais stress », où en sommes-nous ?

Utiliser le bon, sortir des situations où il devient mauvais

Reconnaître les symptômes physiques du stress

Gérer ses émotions

Intervenir sur nos processus mentaux et physiques

Maîtriser les techniques respiratoires

Acquérir les techniques de stabilité émotionnelle

L'importance de la communication pour lutter contre l'incompréhension et l'agressivité

Comprendre et dépasser ses peurs

Identifier ses croyances et associations d'idées

Faire le choix d'expériences positives

Etre conscient du stress que l'on provoque soi-même

Identifier le mécanisme et le modifier de sorte qu'il n'agisse plus de manière automatique et destructrice



des Ressources & des Hommes

Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE - Mélanie FAYE