

Gérer les stress professionnels

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

Finalité

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 et en sous-groupes.

Dates

- 21 et 22 mars 2022
- 24 et 25 novembre 2022
- 30 et 31 mars 2023

Prérequis

Sans prérequis

Public

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 éventuellement y introduire du changement.

Constitution d'un groupe

De 4 à 12 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 700 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Définir les différents types de stress et leurs facteurs

Le mécanisme du stress : processus d'adaptation
Identification des facteurs de stress dans l'entreprise
Bilan personnel
Notions de « bon stress » et « mauvais stress »
Utilisation du bon stress et analyse des situations où il devient nocif
Les symptômes physiques du stress

Gérer ses émotions

Intervention sur nos processus mentaux et physiques
Les techniques respiratoires et les techniques de stabilité émotionnelle
L'importance de la communication pour lutter contre l'incompréhension et l'agressivité

Comprendre et dépasser ses peurs

Identification de ses croyances et associations d'idées
L'importance du choix d'expériences positives
Être conscient du stress que l'on provoque soi-même

Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Jérôme GILLE - Mélanie FAYE