

GESTION DU STRESS

OBJECTIF

- Apprendre à gérer et à prévenir son stress pour un meilleur équilibre général
- Développer ses capacités d'adaptation, de concentration, d'analyse et d'organisation
- Repérer et canaliser ses émotions pour augmenter son potentiel
- Préparer ses interventions, prises de parole ou conduites de réunion
- Renforcer la confiance et l'affirmation de soi au niveau personnel ou professionnel

CONTENU

Définition du stress

- Historique et évolution des notions de stress au cours des temps.
- Découverte du Syndrome général d'adaptation et ses différentes phases.
- Connaissance des mécanismes du stress, ses causes et ses effets sur l'organisme.
- Etude du stress bénéfique, générateur de motivation et du stress négatif, source de tensions.

Repérage des agents favorisant le stress

- Prise de conscience pour écouter et réagir à son propre niveau de perturbation émotionnelle face aux événements vécus
- Phénomènes apparents et cachés

Pratique et mises en situation

- Test de résistance aux situations génératrices de stress
- Découverte de son rythme respiratoire.
- Libération des tensions physiques et mentales
- Mise en place d'exercices simples de relaxation
- Apprentissage de la méthode flash du sommeil
- Intégration d'une méthode douce adaptée à chacun

MÉTHODE

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique (respiration diaphragmatique, relaxation rapide spécifique, visualisation positive, sophrologie et méditation)

PUBLIC

Toute personne souhaitant acquérir rapidement une méthode dans le but de gérer son stress et d'améliorer son efficacité, sa créativité et ses performances dans toutes les situations du quotidien.

DURÉE

Possibilité de suivre cette formation en individuel ou en groupe :

- Environ 15 heures de face à face en individuel sur 1 à 3 mois
- 2 journées, consécutives ou non, en groupe de 6 à 8 participants, en inter ou en intra

LIEU

Au sein de notre cabinet ou de votre entreprise.

TARIF

Devis sur mesure suite à l'entretien de recueil et d'analyse des besoins.

Chef de projet

01 42 62 46 90

> 7 place du Dôme - 92056 LA DEFENSE
> 32 boulevard du Temple - 75011 PARIS

Mail : contact@abccompetences.fr
Site : www.abccompetences.fr