



Gestion du stress

Durée : 1 à 5 jours (7 à 35 heures)

Tarif : Intra 890,00 € HT/jour
Groupe de 1 à 10 participants



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES VISES

- Faire face à des situations de stress en relativisant les enjeux
- S'initier aux pratiques simples de relaxation en cas de situations difficiles

CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes du stress

- Définir le stress dans ses deux dimensions Psychologiques et Physiologiques
- Découvrir les origines cachées des conflits, facteurs de stress
- Repérer ses propres facteurs de stress

Faire face au stress immédiat

- Eviter l'« escalade verbale »
- Se préparer calmement au face à face : se taire et écouter

Utiliser les outils de gestion du stress

- Développer l'estime de soi lors d'une situation délicate
- Maîtriser ses émotions
- Savoir pratiquer la « visualisation positive »
- Utiliser les ressources de relaxation et respiration
- Réduire les tensions musculaires

Développer une stratégie « anti-stress » préventive

- Définir ses propres seuils
- Se relier à ses émotions et à ses besoins
- Pratiquer des exercices de « lâcher prise »
- Désensibiliser les épisodes passés de stress



Cette formation peut-être couplée avec des modules de sophrologie, d'hypnose et d'acupuncture

