

Gérer son stress

Durée : 2 Jours **Repas** : Non inclus dans le tarif **Tarif** : Nous consulter

INTRA

- Nous contacter pour organiser ce stage en intra chez vous

Les sources de stress dans notre vie sont multiples, parfois bonnes, parfois mauvaises et souvent inévitables. Ce qui importe, c'est de savoir faire face à ces situations sereinement et avec l'esprit clair. Gérer son stress au quotidien permet de se ménager, de rester efficace même dans l'urgence. Cette formation vous invite à apprendre à vous sentir mieux et à le rester. Elle vous permettra d'intégrer par l'expérience les outils de gestion du stress, notamment la « cohérence cardiaque » et d'élaborer une stratégie sérénité qui vous ressemble.

Référence : C18

Objectifs

Comprendre ce qu'est le stress, positif et négatif, ses facteurs déclenchants et ses manifestations

Identifier et connaître son propre stress et reconnaître celui des autres

S'appuyer sur ses mécanismes intérieurs et ses ressources

Maîtriser les leviers corporels, émotionnels et cognitifs de la gestion du stress

Gérer son stress au quotidien pour une meilleure maîtrise de son équilibre personnel et professionnel

Programme

Comprendre le stress

Qu'est-ce que le stress ?

- Les sources du stress
- Les effets du stress, physiques et physiologiques
- Le bon et le mauvais stress

Savoir reconnaître les symptômes du stress

- Les réponses de fuite ou d'attaque
- Reconnaître le stress chez l'autre

Bilan personnel et auto-évaluation

- Cerner les stressseurs qui vous font réagir
- Quel stressé êtes-vous ?
- Reconnaissance de vos stratégies de gestion du stress, points forts/points faibles

Approche Corporelle

Introduction aux principes de cohérence cardiaque

- Le système cœur-cerveau
- Les techniques de mise en cohérence cardiaque
- La respiration, le souffle
- La visualisation
- Techniques de relaxation

Approche Emotionnelle

Reconnaître les symptômes émotionnels du stress
Gérer ses émotions pour en faire des alliées
Savoir s'écouter pour rester serein et gagner en clarté
Se ménager et maintenir l'équilibre

Approche Cognitive

Savoir changer de point de vue, prendre du recul
Accueillir l'autre sans se laisser contaminer
Gérer les priorités et mieux cerner sa relation au temps
Questionner ses certitudes pour élargir le champ des possibles

Etablir sa stratégie sérénité

Chacun travaillera à la réalisation d'un plan d'action concret, individuel et personnel pour aborder le quotidien avec une plus grande sérénité.

En savoir +

Public

Toute personne désireuse de développer ses capacités et son autonomie à gérer le stress

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives
Mise en pratique de techniques variées de relaxation

Modalités d'évaluation

Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autodiagnostic

Autoévaluation par le participant