

Comment gérer son stress ?

Les clés pour y faire face



DUREE

2 jours, soit 14 heures

PREREQUIS

Aucun

EFFECTIF

12 personnes max

PUBLIC CONCERNE

Tous

LIEUX ET DATE

Nous consulter

TARIFS (€ HT)

Nous consulter

FORMAT

Présentiel ou distanciel

INTERVENANT

Formateur professionnel
d'adulte certifié
Formateur en développement
personnel
Formateur en gestion du stress

HOMNIA

Conseil & Formation

3 rue de la Loge
41140 Noyers sur Cher

06.79.06.78.64
gbuffet.homnia@gmail.com

SIRET 95092622000027
Code APE 8559A
NDA 24410156441

OBJECTIFS DE FORMATION

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de diagnostiquer son niveau de stress, ses sources de stress et faire face à ce stress en utilisant cinq clés :

- Limiter l'impact physique du stress
- Reprendre le contrôle
- Se protéger des intrusions
- S'adapter, lâcher prise
- Gérer les relations

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques mêlés d'exercices pratiques et de mises en situation :
 - Auto-diagnostic pour mieux connaître ses propres stressseurs
 - Travaux à partir de cas concrets des stagiaires
 - Exercices pratiques de mise en situation
- Présentation via PC et vidéoprojecteur

VALIDATION ET OBTENTION FINALE

- Validation des acquis en cours de formation (exercices pratiques)
- Attestation de fin de formation
- Remise d'un Livret Mémo avec les messages clés

CONTENU

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition du stress
- Les 3 phases de stress et les symptômes

Identifier les sources de stress

- Les stressseurs physiologiques et psychologiques
- Les positions de vie
- Les messages contraignants
- Les leviers du stress

Clé #1 : Limiter l'impact physique du stress

- Prendre soin de soi
- La dynamique de l'énergie
- Les techniques de détente

Clé #2 : Reprendre le contrôle

- Le stress et la notion de contrôle
- Les cercles de préoccupations
- Investir sa zone de contrôle

Clé #3 : Se protéger des intrusions

- Définir ses propres frontières
- Poser ses limites
- Faire respecter ses frontières

Clé #4 : S'adapter et lâcher prise

- Augmenter sa capacité à faire face
- Exercer son optimisme

Clé #5 : Gérer la relation

- Oser s'exprimer
- Les outils de la communication non violente
- Demander pour obtenir