

*Rentabilité, productivité, rapidité, responsabilités, efficacité... Notre environnement professionnel est de plus en plus facteur de stress.
Pourquoi la réaction face à cette pression extérieure varie-t-elle selon les individus ?
Comment en modérer l'influence ?*

■ Pour qui ?

Toute personne désirant gagner en sérénité dans son action quotidienne

■ Objectifs :

Une formation pour que vous soyez capable :

- D'analyser comment vous réagissez au stress afin de le canaliser en amont
- De reconnaître votre type et votre niveau de stress
- De contrôler, grâce à des techniques, votre niveau de stress pour résoudre les problèmes de manière plus efficace

■ Programme :

1. Identifier le stress :
 - Définition, causes, manifestations et risques
 - Analyser et évaluer mon stress à partir de tests déterminant le degré personnel de stress et les agents déclencheurs
2. Expérimenter des techniques pour gérer mon stress (respiration, relaxation, ancrages positifs...)
3. Mettre en place des actions à court terme pour répondre au stress en situation immédiate :
 - Repérer les facteurs déclenchants
 - Repérer et modifier mes pensées automatiques négatives
 - Gérer mon temps
 - Prendre confiance en mes ressources, relativiser, positiver
4. Mettre en place des actions à long terme :
 - Choisir des attitudes de vie anti-stress : alimentation, sommeil, biorythme
 - Savoir gérer mes difficultés : organisations, relations...
 - Adopter des priorités de vie
 - Me définir un plan d'action personnel

■ **Durée :** 2 jours consécutifs ou 2 x 1 jours