

APPRIVOISER SON STRESS

Durée : 2 jours

Prix inter-entreprise : 1050€ par participant

Public : Tous publics

Prix intra-entreprise : nous consulter

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le stress, en identifier les sources, et réaliser un programme personnalisé

Méthodes pédagogiques

- Alternance de parties théoriques et d'exercices pratiques.
- Atelier interactif bien-être, avec exercices issus de la sophrologie.
- Jeux de rôles.

Programme détaillé

- **Définition et fonctionnement du stress**
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Les impacts du stress sur notre condition physique
 - Les trois étapes fondamentales du stress
- **Les agents stressants en entreprise**
 - Les agents internes
 - Les agents externes
 - Leurs conséquences
- **Auto-évaluation de son niveau de sensibilité au stress**
 - Test
 - Analyse
- **Construire son programme de gestion du stress**
 - La fixation d'objectifs personnels, professionnels, relationnels et physiques
 - Leur rédaction
 - Rester serein en 10 étapes
- **Se détendre au quotidien**
 - La détente corporelle sur poste de travail
 - La relaxation assise et couchée
 - La pratique de l'automassage dynamisant
 - La visualisation positive des situations professionnelles stressantes



Sui
Generis