



Gérer son stress pour plus de plaisir et d'efficacité

Votre travail exige de vous toujours plus d'engagement. Les tâches s'accumulent, les demandes sont plus pressantes, les horaires sont concentrés. Vous stressez, avec parfois des signes de fatigue, de démoralisation ou de colère. Et pourtant, vous gardez la tête froide et vous assumez vos responsabilités. Jusqu'où irez-vous, jusqu'à quand tiendrez-vous ? Notre séminaire offre la possibilité de se poser, d'identifier les mécanismes à l'origine du stress, réel ou ressenti comme tel, et de trouver des pistes simples et facilement applicables pour remédier à ses effets pervers tout en reconnaissant sa plus-value.

OBJECTIFS

- Connaître les bases du stress : des réactions aux risques inhérents, du syndrome d'adaptation au 'distress'
- Clarifier ses « stressseurs » personnels
- Connaître des méthodes pour y faire face : organisation, relaxation, raisonnement différent
- Apprendre à communiquer et à s'affirmer en situation de stress
- Augmenter sa résistance au stress

CONTENU

- Effets psychologiques et physiques du stress, des signes d'alarme aux symptômes d'épuisement
- Réactions bénéfiques et seuil personnel
- Techniques de relaxation et de ressourcement
- Organisation au quotidien
- Affirmation de soi en situations complexes ou pressantes



METHODES

- Exposés et présentations de méthodes simples
- Exercices pratiques - Jeux de rôles avec vidéo et débriefing
- Quiz pour se reconnaître
- Support écrit
- Plan d'actions

PUBLIC CIBLE : toute personne désireuse de mieux gérer son stress pour retrouver plaisir et efficacité et/ou qui fait face à de nombreuses tâches de responsable.

DUREE : 2 jours non consécutifs (3è jour sur demande pour approfondir les outils, s'entraîner aux méthodes et personnaliser les plans d'action)