



FORMATION GESTION DU STRESS

comunissons

Réf: CFGS1

Objectifs

comprendre les origines et les mécanismes du stress

Identifier les outils et méthodes pour canaliser le stress

Transformer le « mauvais » stress en « bon » stress pour plus d'efficacité et de bien être

Profil stagiaire

Tout public

Durée

2 jours

Programme

Connaître le stress

Définition du stress.

Ses causes.

Ses conséquences.

Le stress

Repérer les signaux d'alerte.

Les différentes réactions en fonction des

Profils.

Le stress dans l'entreprise

Tester son propre degré de stress.

Identifier les situations de stress.

Transformer le stress en bienfait

Prendre conscience de la relation corps esprit.

Apprendre à retrouver le calme, la confiance, le bien-être .

S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour maintenir un stress bienfaiteur.

S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme et trouver sa forme d'expression la mieux adaptée.

Compétences visées

Développer sa propre stratégie de gestion de stress pour faire face aux pressions professionnelles et personnelles.

Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante.

Devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement

Le + Pédagogique

Cette formation est basée sur une alternance de théorie, d'exercices, d'expérimentations (relaxation, méditation, art-thérapie)