



CANALISER SON STRESS POUR DÉVELOPPER SON EFFICACITÉ PERSONNELLE



présentiel



à distance



classe virtuelle



sur mesure



COMPÉTENCES ATTENDUES ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Appréhender, comprendre et s'adapter aux évolutions et aux changements d'entreprise
- Comprendre les mécanismes d'apparition des symptômes de stress pour mieux les appréhender

1 JOUR
7 HEURES



PARTICIPANTS

Tout public.



PRÉREQUIS

Aucun.



ÉVALUATION

Mesurer et attester le degré de maîtrise des apprentissages.



VALIDATION

Attestation de l'organisme de formation

 **BUROSCOPE**



DÉFINIR LE STRESS ET DÉTERMINER SON PROPRE STRESS

- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment apparaît-il ?
- Quelles sont ses conséquences ?

LES DIFFÉRENTES SORTES DE STRESS

- Reconnaître le stress optimal, le sur stress et le sous stress
- Les signes d'ordre comportemental, psychologique et organique
- Quel est notre degré de réactivité ?
- Quelles sont nos propres réactions par rapport aux situations stressantes

LE STRESS DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

- Le stress dans votre environnement professionnel

LES SOLUTIONS

- Théoriques et pratiques

MISE EN SITUATION

- Les méthodes de gestion du stress
- La respiration
- Le yoga du rire
- Exercices de théâtre
- Les techniques pour gérer le stress : celles axées sur la psychologie (notre manière de raisonner et de vivre le stress), celles axées sur le corps sensoriel et émotionnel

