

Maîtriser le STRESS et gagner en ENERGIE

Public concerné

Tous niveaux, toutes fonctions.
Chacun est concerné !

INTRA Catalogue

France et pays francophones

2 à 10 participants

2 Jours :

Présentiel, en consécutif

Distanciel : ZOOM ou TEAMS
(découpage en modules, à la demande)

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS
adressée aux participants.

INTER 3 participants maxi en distanciel

Garantie de réalisation aux dates

12 Heures sur 2 Jours +
suivi et conseils personnalisés :
1 heure par personne (dans
les 3 mois)

Dates : 2^{ème} semestre 2021

27 - 28 septembre
18 - 19 octobre
29 - 30 novembre

Prix : 1 740 € nets

Fiche préparatoire d'OBJECTIFS
adressée aux participants.

INDIVIDUEL en distanciel

10 heures

Prix : 2 500 € nets

Nombre de sessions et
fréquence, à définir avec le
stagiaire.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants disposent de moyens pour :

- mieux utiliser son énergie en évitant les déperditions et en réalisant de nouvelles façons de l'acquérir,
- développer et enrichir ses façons de relever les défis quotidiens quelle qu'en soit la nature,
- construire une hygiène de vie physique, mentale et émotionnelle pour renforcer ses capacités d'adaptation,
- adopter des attitudes constructives devant les réactions et situations inattendues,
- faire face avec efficacité et élégance aux surcharges mentales quotidiennes.

THEMES pouvant être abordés

Reconnaître le stress

Définition

Incidences sur l'activation et l'inhibition de l'action

Facteurs internes et externes

Signaux personnels physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux

Comprendre ses propres réactions, ainsi que celles des autres

Identifier les mécanismes et les représentations mentales qui les génèrent

Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions

Apprendre à reconnaître les processus et leur signification

Exprimer et utiliser les émotions de façon appropriée

Choisir un point de vue, créateur d'apprentissage

Tirer des leçons de chaque situation vécue comme difficile

Comprendre le message de ses émotions et réguler celles qui inhibent ou submergent

Modifier ses stratégies inefficaces

Conservé ou retrouver facilement calme, énergie, maîtrise dans les situations critiques

Réduire rapidement les tensions inutiles

Renouveler ses ressources et utiliser celles présentes dans son environnement

Apporter à ses partenaires un concours efficace, malgré la pression des événements.

PEDAGOGIE

Interactive. Alterne théorie, applications pratiques, se basant sur les demandes spécifiques des participants. Echanges favorisant une implication véritable de chacun.

Exercices pratiques en lien avec

les difficultés relationnelles, décisionnelles, émotionnelles,

les surcharges de travail, les surcharges mentales, le manque de confiance en soi.