



OBJECTIF :

A l'issue des deux jours, vous saurez diagnostiquer votre niveau de stress, les sources, et comment faire face en utilisant 5 clés (Limiter l'impact du stress, Reprendre le contrôle, Se protéger des intrusions, S'adapter et lâcher prise, Gérer les relations).

PUBLIC : Toute personne ayant décidé de gérer son surmenage.

JOUR 1

Qu'est-ce que le stress ?

Définition

Les phases et les symptômes

Identifier les sources de stress

Les stressors physiologiques et psychologiques

Les positions de vie

Les messages contraignants

Les effets positifs du stress

Clé N° 1 : Limiter l'impact physique du stress

Prendre soin de soi

La dynamique de l'énergie

Les techniques de détente

Clé N° 2 : Reprendre le contrôle

Le stress et la notion de contrôle

Les cercles de préoccupations

Investir sa zone de contrôle

JOUR 2

METHODE PEDAGOGIQUE

- ⇒ Des temps d'exposé, des témoignages, des mises en situation interactives par groupe, Des réflexions, des échanges.
- ⇒ Présentation PowerPoint.

Clé N° 3 : Se protéger des intrusions

Définir ses frontières

Poser ses limites

Faire respecter ses frontières

Clé N° 4 : S'adapter et lâcher prise

Augmenter sa capacité à faire face

Exercer son optimisme

Clé N° 5 : Gérer la relation

Oser s'exprimer

Les outils de la communication non violente

Le vocabulaire des sentiments et du ressenti

Demander pour obtenir

PROGRAMME

Lieu : UPE 66

Durée : 2 jours—14 heures

Dates : à déterminer

Horaires : 09h00/12h30 & 13h30/17h00

Prix : 600 €/personne

Intervenant : Louis MONNIER—Coach professionnel et formateur