

Optimiser sa gestion du stress

DESCRIPTION :

- ▶ Le stress et les émotions peuvent être de merveilleux moteurs ou supports de la réussite. Par contre, lorsque le stress est trop important ou dure trop longtemps pour la personne, notamment dans des périodes de changements importants, le stress intervient comme un frein où raison et bon sens n'ont plus d'impact.
- ▶ Ainsi, mieux gérer son stress et les émotions qui y sont liées devient surtout dans le monde du travail actuel, un atout professionnel, permettant d'optimiser son efficacité..

DURÉE :

- ▶ 2 jours - 14 h

OBJECTIFS :

- ▶ Comprendre les mécanismes du stress,
- ▶ Développer nos capacités de gestion du stress et de les intégrer dans la vie active.
- ▶ Mieux profiter de l'effet de nos stress positifs.

PUBLIC :

- ▶ Tout public.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



OPTIMISER SA GESTION DU STRESS

Introduction à la notion de stress

- Définition du stress.
- L'adaptabilité.
- Que se passe-t-il en cas de stress ?
- Le stress psychologique.
- Le stress et ses effets dans le monde professionnel.

Auto diagnostic

Savoir gérer son stress par la relaxation dynamique

- Pratique d'exercices de relaxation dynamique caycédienne visant à :
- Savoir relâcher tensions et émotions négatives,
- Savoir récupérer et se dynamiser,
- Savoir se préparer pour agir d'une façon optimale,
- Dynamiser le positif.

Construire son parcours personnel

- S'appropriier des outils et méthodes pour les intégrer dans son quotidien.
- Construire son parcours d'intégration et de progrès.
- Créer sa « boîte à outils » personnelle pour son quotidien.