

Gérer son stress et son énergie pour gagner en bien-être et en efficacité

Objectifs de l'atelier

Une personne sur 3 souffre de stress et le stress cause ou aggrave près de 90% des maladies or il existe des stratégies anti-stress efficaces.

L'objectif de l'atelier est de permettre à chacun de mieux comprendre son stress (subjectif!) et d'apprendre à le gérer à l'aide de stratégies variées que l'atelier permet d'expérimenter via des exercices. Cet atelier intègre les dernières découvertes en matière de neurosciences mais aussi des techniques anti-stress issues d'autres courants tels que la PNL, l'analyse transactionnelle, la relaxation,...)

Programme

- Qu'est-ce que le stress?
- Comprendre son stress
 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress (Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte (physiques, mentaux et émotionnels), diagnostiquer son niveau de stress)
 - Comprendre l'influence de sa personnalité sur ses réactions de stress .
- Gérer son stress
 - Outils de gestion du stress (boîte à outils où l'on propose aux participants d'expérimenter une série de stratégies et outils anti-stress pour que chacun trouve ce qui lui convient),
 - Gérer son stress en en mettant de l'énergie aux plans mental, physique, émotionnel et spirituel
- Gérer le stress de l'autre
- Plan d'action personnel 'antistress'

Public concerné

Toute personne souhaitant optimiser la gestion de son stress pour retrouver énergie et performance au travail. A suivre individuellement ou en équipe (si l'atelier est suivi en équipe, en plus du plan personnel anti-stress, un plan d'action collectif sera co-élaboré en fin d'atelier).

Durée de l'atelier

Atelier d'une journée (7 heures)

Points forts

Cet atelier est basée sur les dernières recherches et études en matière de stress.

Nous partons de la réalité de terrain pour introduire les différents sujets. Les outils proposés sont adaptés aux situations et connaissances des participants.

Des jeux de rôles et mises en situations sont organisés afin de permettre aux participants d'utiliser les méthodes apprises dans des situations professionnelles auxquelles ils font face dans leur cadre de travail. Chaque participant reçoit des feedbacks personnalisés de la part du formateur. L'objectif est que chaque participant soit capable de **mettre en pratique les acquis de la formation dès son retour au travail**