

Savoir gérer son stress

Stress : déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes de son environnement et la perception de ses propres ressources pour y faire face.

Mal géré, il a des effets néfastes sur la santé et sur l'efficacité personnelle.

Animée par un psychologue et un ostéopathe cette formation développe une approche à la fois mentale et physique des origines du stress.

Objectif de la formation

A l'issue de la formation, chaque participant saura :

- Identifier l'origine de son stress
- Utiliser ses ressources pour mieux le combattre.
- Appliquer des méthodes concrètes et immédiates pour réagir plutôt que subir.

Formation utile au collaborateur pour :

- Développer l'estime de soi
- Prendre conscience de ses ressources, de ses forces
- Se débarrasser de ses freins, se dépasser.
- Conserver une bonne santé psychologique et physiologique

Formation utile à l'Entreprise pour :

- Maîtriser le Stress = plus de performance
- Développer les compétences pour sortir des conflits.
- Développer l'épanouissement en entreprise
- Booster la capacité d'entreprendre, d'explorer de nouvelles voies, d'innover

PROGRAMME

Approche physiologique

1-Le stress aux origines de la vie

- De la conception au développement
- Stress : notre héritage maternel

2- Qu'est-ce que le stress

- Les mécanismes
- Déclenchements et symptômes
- 3 facteurs de persistance

3- Où en suis-je avec mon stress

- Mon bilan
- Techniques de déprogrammations médicales
- Dans mon corps : ex pratiques de perceptions
- Ex physiques de régulation

Approche Holistique

4- Agir sur mes pensées négatives et stressantes

- Modifier ma perception des choses
Modifier mes croyances sur moi et sur les autres
- Savoir se donner le droit à l'erreur
- Savoir relativiser les enjeux

5- Gérer son stress relationnel

- Comprendre les mécanismes de la communication
- Savoir s'affirmer
- Savoir dire non
- Clarifier les relations
- Se sentir bien dans mon équipe

6- Agir sur les conséquences du stress

- Détendre son corps : respiration, relaxation
- Utiliser ses propres ressources pour faire disparaître le stress dans les situations stressantes



L'esprit de la formation

Assurée par un psychologue et un professionnel de santé cette formation respecte les spécificités de chacun. Elle repose sur des méthodes pragmatiques et efficaces centrées essentiellement sur les ressources.

Notre approche est holistique, elle tient compte des facteurs psychologiques et physiologiques du stress. Les outils de psychologie cognitive et comportementale sont issus de la programmation neurolinguistique et Analyse transactionnelle.

