



Gérer le stress et doper votre énergie

Durée
2 jours
Niveau requis
Expérience
Intervenant
Expert

Objectifs

- ✚ Ce séminaire offre à toute personne désireuse d'améliorer son efficacité professionnelle, un véritable plan de coaching personnalisé pour reprendre le contrôle de son agenda

Contenu/déroulement

- ✚ **Connaître et comprendre son stress :**
 - Connaître les mécanismes biologiques et physiologiques du stress.
 - Cerner les influences de l'environnement, des agents stressants et de sa personnalité (implication, perfectionnisme...).
 - Identifier vos schémas personnels de stress pour les reconnaître en situation.
 - Mesurer votre propre vulnérabilité au stress : autodiagnostic.
 - Prendre conscience des conséquences de son stress pour soi et les autres.
- ✚ **Développer son énergie pour diminuer le stress : stratégies et pratiques**
 - Compenser et relever les barrières de protection : hygiène de vie, techniques de respiration et de relaxation pour "casser" l'attaque.
 - Retravailler la vision positive et recréer de nouveaux réflexes face à l'agression : théorie de "l'enfant gigogne".
 - Explorer l'éventualité de l'échec pour relativiser et mettre en perspective. Tactiques pour reprendre le pouvoir sur les imprévus.
- ✚ **Adopter les premières résolutions pour prévenir le stress :**
 - Au plan relationnel : techniques pour une meilleure relation à soi-même et aux autres.
 - Au plan gestion du temps : techniques d'organisation, gestion des priorités, urgences et relation au temps.
 - Au plan personnel pour chasser les pensées "négatives" : techniques de modélisation, visualisation et auto suggestion positives.