

PASSER DU STRESS A L'EQUILIBRE

Public concerné

Tout public de 20 à 77 ans

Objectifs

Les conditions de la vie professionnelle deviennent chaque jour plus difficiles

(diminution du temps de travail et pression de la concurrence toujours plus forte)

Résultat: l'accroissement des tensions chez les employés et entre les employés.

*L'objectif de cette formation est de donner aux stagiaires la compréhension de ce qu'est le stress, de ses causes et de lui permettre de se construire sa propre boîte à outils antistress avec laquelle il pourra prendre en charge son **passage** du stress à l'équilibre*

Méthodologie

Exposés (avec Power Point),

Exercices ; jeux de rôles

Tarifs

nous consulter

PROPULSION

ENR N° 25 50 00836 50
AUPRÈS DU PRÉFET DE LA RÉGION
BASSE NORMANDIE

1 rue de Strasbourg
50100 Cherbourg

Téléphone : 02 33 88 01 56
info@propulsion-competences.fr

Compétences professionnelles à maîtriser en fin de formation :

- Comprendre ce qu'est le stress et connaître quelques techniques de base permettant de le contrôler.
- Organiser son temps de façon efficace en différenciant l'urgent de l'important et sans interaction des contingences extra professionnelles.
- Mettre en œuvre avec ses collègues des relations détendues, saines et efficaces.
- Affronter les situations.

Durée:

2 jours

Contenu/programme

- **Qu'est-ce que le stress? explication physiologique**
- **Les 4 principales causes du stress: (le temps, les autres, les événements extérieurs, soi même)**
- **Principales conséquences du stress sur soi et sur l'entreprise**

Comment passer du stress à l'équilibre ?

Chacun à ses causes de stress . Chacun doit donc apporter sa propre réponse. Le programme donne un ensemble d'outils parmi lesquels chaque stagiaire choisira les mieux adaptés à son cas par ex:

- **TEMPS >> Différencier urgent et important /Ne pas laisser interférer la vie familiale dans la vie professionnelle (et vice versa)**
- **LES AUTRES >> Faciliter les relations professionnelles par l'écoute active/Comprendre la position de l'autre (technique des positions de vie)..**
- **LES EVENEMENTS EXTERIEURS >> Les techniques de dissociation permettant d'affronter les événements extérieurs stressants avec un maximum d'efficacité**
- **SOI MEME >> Prendre conscience de ses modes de fonctionnement/ Savoir formaliser des objectifs clairs, enthousiastes et réalisables.**

Techniques basiques complémentaires :respiration, relaxation

Propulsion
Compétences