

- Le stress - « L'outil indispensable de notre réussite »

PUBLICS CONCERNÉS

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- ✦ Définir le stress
- ✦ Comprendre et reconnaître les causes du stress
- ✦ Comprendre l'action du stress sur nos comportements
- ✦ Apprendre à maîtriser son stress pour mieux agir au quotidien

PROGRAMME

Introspection

1- Les causes du stress au travail aujourd'hui

2- Le fonctionnement du stress

- Définitions et théories biologiques et chimiques
- Besoins et ressources ?

3- Améliorer son accueil

Les effets du stress sur mon comportement au travail

4- Des solutions pour apprendre à mieux vivre son stress au travers de son métier.

- 9 solutions pour mieux appréhender son métier
- Les techniques de respiration
- Les fondements de la P.N.L.
- Les ancrages
- Les boucles de croyances

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Apports du formateur
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Réflexions individuelles et mutualisation
- ✓ Sophrologie
- ✓ Séances pratiques d'ancrage

DURÉE

1 jour