

## - 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

### OUTILS PÉDAGOGIQUES

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

### 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

### DURÉE

1 jour