**GESTION RELATIONNELLE DU STRESS**

* **Demi journée 1 :** Découvrir les différents territoires cérébraux et prise de conscience de son processus personnel de décisions.

**Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences :**

* Nos modes de fonctionnement face au stress,
* Les différents types de stress et les émotions associées,
* les facteurs de stress : comment anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face),
* Développer les attitudes pour s'apaiser en restant serein et rationnel grâce à la Gestion des Modes Mentaux :
* Développer sa curiosité,
* Elargir son point de vue avec des exercices cognitifs, nuancer son jugement, faciliter sa communication,
* Trouver des solutions innovantes en sollicitant son intelligence adaptative.
* **Demi journée 2 :** Gestion relationnelle du stress. Comprendre et reconnaître les différents types de stress et adopter les attitudes appropriées pour les apaiser :

**-** Les attitudes à adopter,

- Les attitudes à éviter,

* Affirmer son point de vue sans agressivité,

- Les scénarios relationnels du stress.

**Contenu**

* Mieux gérer son stress et ses émotions dans les relations à l'autre,
* Prendre du recul,
* Trouver des solutions dans des situations professionnelles vécues comme difficiles,
* Comprendre son stress et son émotivité,
* Gérer son émotion : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se

libérer des tensions psychiques et physiques.

* Construire son plan d'actions individuel dans le cadre de son projet (travail inter sessions)

**Objectifs**

Evelyne Revellat – 06 60 47 71 64

**Intervenant**

* Gestion des modes mentaux,
* Exercices de sophrologie sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité permettant un changement cognitif et comportemental (ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de concentration).

**Méthodes**

* Penser à des situations vécues à réadapter,
* Réponse à un questionnaire à préparer avant la formation

**Pré-requis**

**Durée**:2 demi-journées (2 x 4 heures de 9 h 00 à 13 h 00)

**Dates :** lundi 28 avril et lundi 5 mai 2014

**Tarif**: 1 250 € HT, hors repas et réservation de la salle.

**Conditions**