

GESTION DU STRESS (Conseillers)

Pré-requis

- ✓ Séance individuelle d'exploration de personnalité et de motivation.

Objectifs

- ✓ Comprendre son stress et ses émotions pour dépasser certains blocages émotionnels,
- ✓ Prendre du recul,
- ✓ Trouver des solutions dans des situations professionnelles vécues comme difficiles,
- ✓ Gérer ses émotions : retrouver confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se libérer des tensions psychiques et physiques.
- ✓ Construire son plan d'actions de bien-être professionnel

Méthodes

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

Intervenant

P. Periovizza - E. Revellat – 06 60 47 71 64

Contenu

- ✓ **Apports théoriques sur le stress :**
Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences :
 - Les modes de fonctionnement du cerveau face au stress,
 - Les différents types de stress et reconnaître les émotions associées,
 - Les attitudes pour les apaiser,
 - Les facteurs de stress : comment les 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 aux modes mentaux :
 - Développer sa curiosité,
 - Elargir son point de vue avec des exercices pour nuancer son jugement, faciliter sa communication,
 - Trouver des solutions innovantes en mettant en cohérence moyens et exigences pour réussir une activité spécifique,
 - Donner son point de vue sans agressivité tout en respectant l'opinion des autres.
- Construire son plan d'actions individuel pour ancrer durablement le bien-être dans sa vie professionnelle.

Conditions

Durée: 2 journées de 9 h 00 à 17 h 30

Dates : A définir

Tarif : 2 000,00 € HT