

GESTION RELATIONNELLE DU STRESS

Pré-requis

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

Objectifs

- ✓ 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)

Méthodes

- ✓ 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).

Intervenant

Evelyne Revellat – 06 60 47 71 64

Contenu

- ✓ **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.

Conditions

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.