

ATELIERS GESTION DU STRESS (à la pause déjeuner)

Pré-requis

Sans pré-requis

Objectifs

- ✓ Mieux gérer son stress et ses émotions
- ✓ Prendre du recul,
- ✓ Trouver des solutions dans des situations personnelles ou professionnelles vécues comme difficiles.
- ✓ Comprendre son stress et son émotivité,
- ✓ Gérer ses émotions : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se libérer des tensions psychiques et physiques.
- ✓ Construire son plan d'actions individuel de bien-être

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

Evelyne Revellat – 06 60 47 71 64

Contenu

✓ **Apports théoriques sur le stress :**
Comprendre son stress, ses réactions, ses émotions avec l'approche des neurosciences en 6 modules :

1. Les modes de fonctionnement du cerveau face au stress,
 2. Les différents types de stress et reconnaître les émotions associées,
 3. Les attitudes pour les apaiser,
 4. L'impact du stress sur notre organisme,
 5. Les facteurs de stress : comment les anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face),
 6. 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 personnelle et professionnelle.

Conditions

Durée : 6 semaines par groupe, Groupe du lundi et Groupe du jeudi. 3 Ateliers d'une demi-heure par journée d'intervention.