

Augmenter son efficacité en diminuant son stress

« Je ne sais plus où donner de la tête. Je me sens tellement compressé que j'ai l'impression que la soupape va sauter. Par moments, j'ai l'impression que je vais perdre le contrôle ». Cela vous dit quelque chose ? Nous sommes tous confrontés à des occasions de stress ; en considérant ceux-ci comme des occasions d'apprendre au sujet de nos attitudes et nos façons de penser, nous détenons une clé importante de la gestion du stress pour un retour à l'équilibre. Bien souvent, ce n'est pas ce qui nous arrive dans la vie qui compte le plus, mais plutôt notre façon de réagir aux événements.

Objectifs

- Se sensibiliser aux effets du stress
- Distinguer les paramètres du stress
- Effectuer des choix
- Identifier des solutions durables et efficaces

Contenu

- On n'est pas stressé pour rien ! La société, les entreprises, les humains...
- La définition du stress
- Les trois phases
- Le bilan de ma relation avec mon travail
- Les quatre clés du stress
- Ma recette préférée
- La Santé émotionnelle au travail : la boussole des émotions
- Techniques brèves de relaxation
- Techniques orientées vers les problèmes
- Techniques orientées vers les émotions
- Dix clés

**15 % de rabais
pour deux inscriptions
simultanées**

**20 % de rabais
pour trois inscriptions
simultanées**

Avantages pour vous

- Mieux réagir et moins stresser face aux différentes situations
- Une meilleure qualité de vie et de prise de décision en réduisant votre stress

Mise en action

Formation sous forme d'exercices, d'échanges et de mise en situation où les participants seront conviés à partager des expériences vécues

1 jour	√	0,5 jour		Conférence	√
--------	---	----------	--	------------	---

Clientèle cible

Tout employé ou gestionnaire qui considère une bonne gestion du stress comme un facteur de réussite personnelle et professionnelle