



## Gérer son stress et augmenter son pouvoir d'action

Dans un monde de changements rapides, il faut impérativement prendre soin de soi et de son stress. La gestion du stress, c'est apprendre à regarder ses sources d'irritation, ses pensées, ses impressions et ses réactions. C'est concevoir qu'il n'y a pas une recette magique et unique. Il faut expérimenter, s'ouvrir et très certainement, développer des stratégies simples et efficaces.

### But du cours

- Permettre aux participants de retrouver une liberté et une paix d'esprit en gérant son stress au quotidien.

### Objectifs

- Se sensibiliser aux effets du stress.
- Apprivoiser son stress.
- Trouver des solutions à la gestion de son stress.

### À la fin du cours, les participants seront en mesure :

- D'agir sur les causes de leur stress.
- D'utiliser des stratégies simples et efficaces.

### Contenu

- Le stress relatif vs le stress absolu
- Les 3 phases d'adaptation du stress
- Importance vs urgence : Matrice d'Eisenhower version stress
- Les leviers réactionnels de David Rock
- La communication écologique et la résolution des conflits
- Le CINÉ
- Effectuer des choix ! Période consacrée exclusivement à la pratique et à la gestion du stress
  - La Santé émotionnelle au travail : la boussole des émotions
  - La cohérence cardiaque
  - La méditation
  - La présence attentive et le scan corporel
  - Outil A.I.D.E (faciliter la prise de décision)
  - La marche - Quand la respiration et le rythme sont coordonnés
  - Dix clés (synthèse de l'activité)

### Avantages pour vous suite à la formation :

- Se donner les moyens de gérer son stress.
- Alléger les contextes de stress en se réappropriant son pouvoir de communication.
- Développer de saines activités de gestion du stress tout au long de sa vie.

### Mise en action

Formation incluant des exercices et des échanges où les participants seront conviés à partager des expériences vécues.

### Clientèle cible :

Gestionnaires, employés, dirigeants et toutes les personnes qui en éprouvent le besoin.

**Durée : Format 2 x 3 h en ligne OU format 1 jour**

**[info@autrechoseformation.com](mailto:info@autrechoseformation.com) | 450-491-6632 | [www.autrechoseformation.com](http://www.autrechoseformation.com)**