



Objectif : Comprendre les facteurs de stress et mettre en place des techniques d'amélioration

Pré-requis : aucun.

Public visé : Toute personne souhaitant gagner en sérénité professionnelle

Durée : 1 ou 2 jours suivant les sessions.

Tarif : A partir de 800€ HT pour 1 jour et de 1 600€HT pour 2 jours (Tarif Intra entreprise)

Programme

Comprendre les mécanismes du Stress

- Qu'est-ce que le stress?
- Impact du stress sur la productivité
- Impact du stress sur la santé
- Détecter les situations de stress

Mon rapport au stress

- Autodiagnostic
- Prise de conscience
- Repérer les effets du stress
- Stress positif ou stress négatif?

Contrôler les facteurs de stress

- Repérer les situations stressantes
- Les stratégies d'action ou de réorganisation
- Les stratégies individuelles d'adaptation
- Etablir un plan d'action individuel

Acquérir les bases de la relaxation

- Pratiquer et intégrer les techniques de base de la relaxation
- Etre capable de mettre en application la relaxation en milieu professionnel

Mise en application

- Bilan personnel
- Courtes séances de relaxation

Toutes les interventions sont animées en alternance entre théorie et pratique (Cas pratiques, jeux, jeux de rôle, etc)

Intervenant : Laura CHAMBRON Formatrice RH et Gestion du stress