

LA GESTION DU STRESS

✓ Public

Toute personne désireuse de mieux gérer le stress afin d'être plus efficace tout en vivant en harmonie.

✓ Objectifs

- Etre capable de maîtriser ses émotions
- Découvrir les facteurs générant du stress
- Renforcer l'image de soi, l'estime et la confiance en soi
- Développer la capacité à se projeter positivement dans l'avenir

✓ Programme

Ce programme est donné à titre indicatif

☞ **La notion du stress :**

- Qu'est-ce que le stress ?
- L'enjeu du stress
- Rôle du stress
- Se servir du « bon » stress, se protéger du « mauvais » stress

☞ **La notion d'états internes :**

- Savoir repérer ses états internes
- Savoir mobiliser ses ressources positives lors d'une situation critique génératrice de stress

☞ **La confiance en soi :**

- Quelle image ai-je de moi ?
- Savoir mobiliser ses ressources positives lors d'une situation critique génératrice de stress

☞ **Les situations et facteurs générateurs de stress :**

- Savoir repérer les signaux d'alarme
- Vivre avec une conscience plus aiguë de soi
- Maîtriser la fonction respiratoire pour contrôler ses réactions physiques

✓ **Durée** ⌚ 2 jours – 14 heures

✓ **Moyens pédagogiques** 🧠

Exposés théoriques, exercices pratiques de relaxation et de visualisation.