

## GÉRER LE STRESS

### objectif

- Mieux connaître le phénomène du stress.
- Identifier les causes de son stress et trouver des réponses.
- Appliquer des méthodes et développer des réflexes anti-stress.

### programme

- • Les mécanismes du stress :
  - - Nuances entre le bon et mauvais stress,
  - - Identification des déclencheurs,
  - - Repérage des signaux d'alerte et comment faire des alliés,
  - - Effets du stress sur soi-même (corps, cœur, image de soi, vie relationnelle).
- • L'expérimentation du lâcher prise :
  - - Des méthodes simples pour retrouver le calme et se relaxer : respiration, détente physique, bien être, autorisation à la relâche.
- • La prise de recul face aux événements :
  - - Identification de ses besoins afin de retrouver un état satisfaisant,
  - - Regard sur les situations et les personnes de façon différente,
  - - Développement de son objectivité.
- • Les ressources personnelles pour augmenter son efficacité face au stress :
  - - Fixation d'objectifs de changement face au stress,
  - - Choix de stratégies acceptables pour chacun.

### DURÉE

2 jours

### METHODE PEDAGOGIQUE

- Travail personnel d'analyse de son mode de gestion du stress.
- Echanges à partir de situations vécues.
- Apport de grilles de lecture.
- Exercices de respiration et de relaxation.
- Mise en place d'un plan d'action personnel.

### PROFIL DES STAGIAIRES

Tout salarié

### FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Mieux se connaître et développer ses potentialités.
- Développer sa confiance, s'affirmer.

### DATES DE FORMATION

Angers  
Nous consulter

Cholet  
Nous consulter

La Roche/Yon  
Nous consulter

Laval  
Nous consulter

Le Mans  
Nous consulter

Nantes  
Nous consulter

Saint-Nazaire  
Nous consulter