

# Gérer son stress au quotidien



Transformer son stress en énergie positive

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de rester calme pour exprimer vos demandes et mettre en place votre programme anti-stress.

## PROGRAMME

### Comprendre les mécanismes du stress

- Ou'est-ce que le stress ? Ses causes et ses conséquences.
- Où, quand, comment et pourquoi agit-il sur nous ?
- Peut-on lutter efficacement contre le stress ?
- Quels sont les mécanismes en jeu ?
- Test sur son propre degré de stress.

### Évaluer ses attitudes face au stress

- Les émotions induites par le stress.
- Les situations qui génèrent le stress.
- Les différents niveaux de stress.
- Les comportements et les réactions face au stress.

### Gérer son stress efficacement

- Relaxation :
  - évaluer la tension de son corps,
  - maîtriser sa respiration pour être détendu et contrôler ses réactions physiques.
- Pensée :
  - modifier ses pensées pour mieux répondre aux situations stressantes.
- Émotion :
  - faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites,
  - exprimer ses besoins et ses demandes,
  - oser faire des critiques objectives et savoir les accepter,
  - savoir dire non.


### Accroître sa résistance au stress

- S'affirmer et prendre du recul face aux situations anxiogènes.
- Mettre en place un programme personnel antistress.

**Option :** classe virtuelle retour sur expérience 3 mois après la formation : 139 €

## MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation.
- Comment éviter d'être victime d'un pic de stress ?
- Comment gérer ses émotions à chaud pour rester calme
- Et si vous disiez non ?

en partenariat avec 

## INITIATION

Code : STRESS

🕒 2 jours - 14 heures

💰 Prix HT : 1360 € (repas inclus)

## OBJECTIFS

- Diagnostiquer les causes de son stress.
- Développer sa propre stratégie de gestion de stress.
- Améliorer la maîtrise de ses émotions en situation de stress.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tous.

## PLANNING

Paris

12 - 13 mars 2019

15 - 16 avril 2019

13 - 14 mai 2019

27 - 28 juin 2019

26 - 27 août 2019

26 - 27 septembre 2019

21 - 22 octobre 2019

16 - 17 décembre 2019