

# TRANSFORMER SON STRESS EN ACTIONS

## PROGRAMME

Cette formation permet à chacun de prévenir la fatigue et l'épuisement tout en augmentant sa capacité d'adaptation aux diverses situations professionnelles.

Elle permet de mobiliser de nouvelles ressources et de convertir le « distress » ou mauvais stress en « eustress » ou bon stress, c'est-à-dire de préserver et de développer les capacités pour réagir de façon active aux situations et retrouver de l'aisance dans les relations avec les autres.

Elle permet d'aborder les techniques de relaxation favorables à la récupération de son énergie et met également l'accent sur le travail mental et émotionnel permettant de changer les représentations, croyances et attitudes qui limitent notre capacité d'action.

## PROGRAMME

### 1. LE PROCESSUS BIOLOGIQUE DU STRESS ET SES EFFETS PATHOLOGIQUES

### 2. COMMENT RECUPERER ET SE LIBERER DES TENSIONS PAR DES TECHNIQUES DE RESPIRATION ET DE RELAXATION

### 3. CAUSES ET AGENTS STRESSEURS

- Le poids de nos représentations dans l'évaluation des situations stressantes et dans l'inhibition de nos capacités de réaction
- Changer nos représentations et croyances limitantes : les apports de la PNL
- Retrouver l'estime de soi et se faire confiance
- Etre conscient et agir en accord avec son propre jugement

### 4. LA GESTION DE SES EMOTIONS ET DE SES SENTIMENTS : LES APPORTS DE L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE

- Décoder la signification des émotions
- Distinguer émotions authentiques et émotions parasites

### 5. ETRE SOI-MEME ET DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES AVEC LES AUTRES

Réf. ERH039

 **Public**

Tous publics

 **Pré-requis**

Maîtrise de la langue française

 **Résultats attendus**

- Découvrir les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique
- S'exercer à se détendre rapidement
- Développer de nouvelles stratégies face aux situations stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres : prendre conscience et changer les représentations et croyances qui affectent la confiance en soi et la relation aux autres.

 **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre le mécanisme du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Augmenter son niveau de résistance en mettant en œuvre des techniques préventives

 **Méthodes pédagogiques**

Analyse de cas des participants  
Alternance exercices, apprentissages, analyses et échanges

 **Durée**

3 jours

 **Nature de la sanction**

Attestation de fin de formation

 **Calendrier 2018**

Agen :

- 8-9-16 mars
- 27-28 septembre- 5 octobre

 **Tarif**

900 € HT par participant

 **Intervenant**

Pascale HAUET |