



Gérer le Stress & Maîtriser son impact sur votre quotidien !

Objectifs

- Identifier le stress, ses origines et ses effets.
- Évaluer son niveau de stress et se fixer des axes de changement.
- Mettre en œuvre des Stratégies et des Techniques de Régulation.
- Modifier sa perception des situations et savoir s'adapter.
- Gérer son stress relationnel, sans impacter ni se laisser impacter négativement par les autres.

Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent diminuer l'impact nocif du stress.

Aucun prérequis

Format - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

Tarification / Net de TVA

Intra - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

www.lm-formation-coaching.com

Efficacité Professionnelle & Développement Personnel



Le stress professionnel est depuis de nombreuses années, l'un des risques psychosociaux majeurs. Apprenez à mieux gérer vos émotions face à des situations de stress. Face à une situation stressante, votre attitude peut faire toute la différence !

Cette formation vous permettra de faire une « pause », de prendre du recul et de développer de nouvelles pratiques afin de mieux gérer votre stress, votre activité et vos relations aux autres.

Au Programme

Connaître les Fondamentaux de la Gestion du Stress

- Auto-Évaluation de votre gestion du stress et de vos habitudes.
- Qu'est ce que le stress professionnel ?
- Les origines et les effets du stress.
- Le Stress aigu et le stress chronique ↪ Repérage - Neutralisation.
- Prévenir les stades d'épuisement et repérer les 3 phases essentielles.
- Utiliser le stress positif comme une ressource.

Mettre en œuvre Stratégies & Techniques de Régulation

- Découvrir des stratégies et des techniques de régulation et de ressourcement ↪ Respiration / DO In / Gestuelle / Visualisation positive.
- Adopter des stratégies d'adaptation.
- Prendre du recul dans une situation stressante, canaliser son émotion.
- Diminuer les éléments « perturbateurs » et « pollueurs ».
- Se créer un « Environnement Source d'Énergie Positive ».
- Accepter les imprévus et le changement.
- Développer la « Zen Attitude ».
- Optimiser votre efficacité et travailler votre concentration.
- Apprendre à prioriser & se fixer des Objectifs SMART.

Communiquer avec Assertivité, pour éliminer le stress relationnel

- Éviter les comportements toxiques, sources de stress relationnel.
- Se positionner et s'exprimer clairement.
- S'affirmer, cadrer les demandes, déployer sa compétence relationnelle.

Élaborer mon Plan d'Actions Personnalisé

- Je me challenge, je priorise, je planifie et je me mets en action !

Ce qui est important ce n'est pas ce qui arrive...
mais la façon dont on le prend !