

A noter

Le contenu est adapté au contexte, aux expériences et objectifs des participants et orienté vers des solutions concrètes

Objectif

- Comprendre les situations de stress au travail et leurs impacts.
- Mieux gérer les situations de tension au quotidien
- Savoir mieux gérer les émotions
- Mieux mobiliser ses ressources et son potentiel
- Prendre du recul pour agir au meilleur de soi dans chaque situation
- Optimiser les relations au travail dans l'intérêt de tous
- Intégrer et utiliser des outils simples, personnalisés et efficaces

Public

Toute personne souhaitant mieux gérer les situations génératrices de stress en vue de développer ses capacités et son efficacité

Annecy-le-Vieux

Le 3-4 mai + 1^{er} juin 2012
Le 11-12 octobre + 16 nov. 2012

Horaires :

8h30 – 12h00 et 13h30 – 17h00

Contact

Sandra LATHUILLE

04 50 64 12 09

sandra.lathuille@etudoc.asso.fr

Éléments du Programme

Comprendre les facteurs qui limitent

- Les Origines
- Les mécanismes
- Les signes physiologiques
- Les signes psychologiques
- Les facteurs de stress

Identifier

- Identifier votre niveau d'efficacité
- Quelles sont les situations professionnelles dans lesquelles vous stressez ?
- Le pourquoi, déclencheur, peur de...
- Les automatismes (fuite, lutte, inhibition de l'action)
- Mettre à jour les attitudes et leurs conséquences et les comportements à améliorer
- La vision des choses et les représentations

Mobiliser

- Comprendre et gérer vos émotions
- Comment passer du stress à l'énergie positive ?
- Techniques simples : relaxation, respiration, étirement
- Outils liés à l'organisation : définition des objectifs, gestion de l'urgence,...
- Outils pour optimiser le stress relationnel : dire non de manière constructive, la gestion du lien hiérarchique,...
- Travailler l'estime et la confiance en soi

Ancrer

- Processus en 5 points pour agir au meilleur des vos capacités
- Personnaliser les solutions et en faire des références positives
- Etendre le processus à d'autres domaines de vie.

Modalités pédagogiques

Le contenu est adapté au contexte, aux expériences et objectifs des participants et orienté vers des solutions concrètes