

LE JOUR D'APRES

Passer du stress à l'énergie positive

Public :

Tout public

Pré-requis : aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à cette formation

Durée : 14h

10h : visio de 4 x 2h30

1h : préparation

3h : travail post stage avec accompagnement e-coaching

Handicap : nous contacter

Groupe : de 2 à 8 personnes

Objectifs :

- Identifier ses facteurs de stress
- Mobiliser ses ressources
- Découvrir et pratiquer un ensemble de techniques pour mieux récupérer
- Mieux communiquer pour diminuer l'impact du stress

Méthode Pédagogique : **Visioconférence + e-Learning**

- Entraînement individuel et collectif
- Appropriation et transposition des méthodes et outils étudiés
- Plan personnel de progrès
- Apports théoriques sur les concepts clés

Moyens pédagogiques :

- PC ou Tablette
- connexion Internet

Le+ : les mises en situation et l'accompagnement avec un psychologue

e-coaching**Référence :**

Visio Gestion du stress 1

Comment sortir d'une période stressante où notre quotidien est bouleversé et nos repères professionnels profondément modifiés ? Cette formation permet de comprendre les mécanismes du stress, mobiliser ses ressources et son énergie pour retrouver une dynamique positive.

APPRENDRE CE QU'EST LE STRESS

- L'impact du stress sur l'organisme, sa dimension physiologique
- Le stress et ses conséquences psychologiques
- Différencier le stress aigu ou chronique

IDENTIFIER SON NIVEAU DE STRESS

- Tester son niveau de stress dans ses différentes dimensions
- Auto-diagnostic et test en ligne

AGIR SUR LES FACTEURS DE STRESS

- Identifier les facteurs de stress évitables
- Quelles sont les contraintes et mes ressources
- Les pensées automatiques
- La gestion du sommeil
- Alimentation anti-stress

LES PRATIQUES ANTI-STRESS

- Dynamiser les pensées automatiques
- Sortir du cercle vicieux des messages contraignants
- Prendre du recul et gagner en sérénité
- Respecter les rythmes biologiques
- La respiration un outil majeur pour se détendre

OPTIMISER SES COMPETENCES RELATIONNELLES

- Comprendre les émotions
- Exprimer un reproche sans blesser ni vexer
- Apprendre à utiliser le DEPA : Dire, Exprimer, Proposer, Avantages

PLAN D'ACTION

- Faire le point sur ses progrès
- Mettre en pratique ses acquis
- Développer son énergie et sa sérénité au quotidien