

Réduire son stress pour Renforcer son bien-être & Gagner en efficacité

Objectifs:

- ✓ Comprendre et identifier les sources du stress
- ✓ Limiter l'impact physique et prendre du recul
- ✓ Reprendre le contrôle et gagner en efficacité
- ✓ Poser ses limites et générer la performance

Programme sur 2 jours :

Module 1 : Comprendre les mécanismes du stress

- Echanger sur nos expériences respectives
- Identifier les sources du stress
- Théorie et définition de Hans Selye
- Les trois phases d'adaptation
- *Auto diagnostic : les types de signaux révélateurs de stress*

Module 2 : identifier les sources du stress

- Les différents stressseurs physiologiques et psychologiques
- Le triangle dramatique et ses conséquences
- Les messages contraignants, ces messages qui façonnent notre personnalité
- *Auto évaluation : identifiez vos stressseurs ! (pause)*

Module 3 : limiter l'impact physique du stress, savoir prendre du recul

- Les effets positifs du stress et savoir les utiliser
- La dynamique de l'énergie
- Prendre du recul et rester en énergie positive
- Limiter l'impact physique du stress
- *Dessinez votre biorythme*

Module 4 : reprendre le contrôle et gagner en efficacité

- Les trois réactions possibles face à un stress
- Les acteurs de la pression
- Théorie des 3 cercles et stratégie des petits pas
- *Diagnostic de sa zone d'influence*

Module 5 : poser ses limites et générer la performance

- Définir ses frontières et retrouver de la satisfaction
- Les mots qui posent les frontières
- Savoir dire non et gagner en productivité
- *Si on s'entraînait....*