

Efficacité professionnelle

Mieux anticiper la pression

Apprendre à gérer les situations stressantes et prendre du recul

▶ Participants :

Toute personne confrontée à des situations stressantes ou conflictuelles.

▶ Objectifs :

- Diagnostiquer les causes réelles des situations de tension
- Gérer ses émotions dans toute situation
- Renforcer sa capacité d'adaptation

▶ Programme :

- ▶ Comprendre et ressentir la pression (chez soi et chez les autres)
 - Positiver
 - Les mécanismes biologiques face à une situation stressante
 - Les réponses
 - La notion de gestion des émotions
 - Transformer les contraintes en opportunités
 - S'affirmer tout en composant avec les autres
- ▶ La réponse physiologique et son contrôle par la relaxation
 - Apprendre à piloter sa tension par la relaxation
 - Gérer la pression dans la durée
- ▶ La réponse cognitive : les pensées apaisantes
 - Le rôle de nos schémas de pensée
 - Apprendre à modifier nos pensées de façon à mieux répondre à la menace : produire d'autres réponses

▶ Le plus de la formation :

Méthode participative progressive.

Techniques vocales et corporelles d'improvisation.

Mises en situations, jeux de rôle.

▶ Modalités :

- ▶ Durée : 2 jours
- ▶ Tarif inter : 695 € HT/participant + Forfait repas 40 € HT