

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Tout professionnel confronté à la pression et au stress dans l'exercice de son métier

Notre intervenant :

Consultante formatrice en communication, Développement Personnel et Dynamique Relationnelle
- Maître Praticien en PNL

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

**660 € HT
(792 € TTC)**

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Sortir progressivement de l'état de stress et de son cortège d'effets négatifs.
- Se doter des stratégies efficaces pour créer les conditions d'un bien-être dynamique et durable.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Ce stage est conçu sous la forme d'un atelier où les méthodes préconisées sont mises en oeuvre au fur et à mesure et les participants accompagnés et soutenus dans leur démarche personnelle.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

■ **Le stress : tenants et aboutissants**

- La dynamique physiologique du stress et ses effets.
- Les bénéfices du stress à conserver : stress positif et stress négatif.
- La pression de l'environnement et les contextes déclencheurs.
- L'éventail des causes.

■ **Les caractéristiques individuelles**

- Bilan individuel des facteurs personnels en jeu.

■ **Stratégie pour un état optimisé**

- Objectif personnel d'amélioration.
- Stratégie individualisée avec étapes et démarches ciblées, cohérentes au regard des objectifs visés.

■ **Mobiliser ses ressources**

- Mobiliser et amplifier les états de ressources : assurance, confiance...
- Développer l'écoute de soi pour pérenniser son état positif.
- Apprendre à se relaxer.
- Disciplines complémentaires pour maintenir le cap et accroître le bien être.
- Mémo pratique des techniques utiles.