

**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.