

PREVENTION DU STRESS

Se Ressourcer, Être Positif

1 jour (7 heures)



OBJECTIF

Etre capable de :

- Identifier les événements ou attitudes qui génèrent le stress
- Identifier les émotions qui stimulent et celles qui inhibent
- Utiliser son potentiel physique (respiration, ancrage au sol) pour savoir se centrer, rester calme
- Acquérir des techniques simples de maîtrise de soi

PRE-REQUIS

- Aucun

PARTICIPANTS

- Tout public
- Il est conseillé d'éviter les rapports hiérarchiques lors d'une même session

PROGRAMME

Etat des lieux :

- Difficultés rencontrées
- Problèmes de stress
- Outils actuels

Boîte à outils :

- Connaître son stress personnel
- Apprendre à respirer
- Apprendre à se maîtriser dans les situations difficiles

Mises en situation :

- Utiliser les outils acquis
- Faire des exercices concrets

Cette formation contribue à développer les compétences clefs suivantes :

- Garder son calme en toutes circonstances dans la relation client / usager
- Limiter les réactions mal à propos, les maladresses, les blancs
- Considérer le point de vue de l'autre, quelles que soient ses émotions
- Reconnaître et partager ses difficultés pour mieux les surmonter.

