

Communication et développement personnel

Développement personnel

Gérer son stress

Objectifs

- Identifier les différents types de stress
- Repérer ses propres facteurs de stress dans l'environnement professionnel et personnel
- Mieux se connaître pour identifier ses ressources face au stress
- Être à l'écoute de son propre rythme pour répondre de façon plus adaptée et plus satisfaisante aux sollicitations extérieures
- Développer une réelle qualité d'attention dans la relation à autrui et une plus grande confiance à son propre égard

Contenu

- Le concept de stress et ses manifestations
- Prévenir le stress :
 - La relaxation comme moyen de prévention et de régulation
 - Le renforcement des capacités d'adaptation et de maîtrise face aux situations
- Réagir dans les situations de stress
- L'entraînement aux techniques d'affirmation de soi

Méthodes pédagogiques

- Principalement actives, elles prendront largement appui sur les besoins et les pratiques des participants.
- Etudes de cas, exercices et travaux de réflexion
- Apports théoriques et méthodologiques

Durée

2 à 3 jours

Public

Tout agent

Nous contacter

Tel: 01 55 28 33 06
Fax: 09 70 06 90 72
Email: grif@legrif.com
www.legrif.com

