

Canaliser son stress pour mieux se développer

*« Ce n'est pas le
changement qui stresse,
ni la compétition, c'est la
façon de percevoir
ce stress, de le comprendre,
de s'adapter. »
Jacques Fradin*



Cette formation de deux jours a pour but de vous aider à transformer votre perception du stress pour mieux vivre le quotidien et savoir dompter vos émotions dans les cas de surcharge de travail, changements et/ou situations conflictuelles.

Notre formateur, grâce à sa double expertise de consultant en entreprise spécialisé en gestion du stress et de comédien, vous donnera, à travers d'outils intellectuels et corporels et de mises en situation professionnelles, à comprendre ce que le stress vous indique, à vous adapter et à évoluer vers une meilleure efficacité.

Programme de la formation

1. Identifier pour soi ses représentations et son niveau de stress

- Connaissances sur le stress : les trois cerveaux et les effets du stress
- Identification des stressseurs
- Evaluation de son niveau de stress

Exercice pratique basé sur des techniques de respiration et théâtrales

2. Savoir apprivoiser son stress, prendre du recul et le dompter

- L'appréhension d'un fonctionnement efficace et autonome pour mieux s'adapter
- La méthode des 6 questions, qui favorise la prise de recul intellectuel et l'expérimentation de l'inconnu

3. L'expérimentation de situations stressantes

- La relation à soi et aux autres
- Etre face à une assemblée
- La réponse à des objectifs élevés et exigences fortes
- La réponse à des objections
- La gestion d'une situation conflictuelle
- La canalisation des émotions



Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8

