



Gérer son stress au quotidien

PRÉREQUIS :

Aucun

DURÉE :

1 journée – 7 h 00

PUBLIC :

Tous

OBJECTIFS :

Apprendre à gérer son stress et ses tensions, développer sa capacité à prendre du recul et à lâcher prise. Savoir utiliser les techniques respiratoires et énergétiques. Savoir adapter ses objectifs aux situations et améliorer sa fluidité comportementale dans la conduite de l'action.

PROGRAMME :

Module 1 : Stress et tensions ?

- Définition
- Manifestations
- Les typologies de stress
- Stress positif et stress négatif
- Les conflits relationnels

Module 2 : La communication dans la gestion du stress et des tensions

- Comprendre les mécanismes de communication
- Opinions et jugements
- Action, réaction
- Le stress et la tension en communication (freeze framer)

Module 3 : Les différents styles de tensions

- Les quatre situations de tension
- Les cinq origines de tension

Module 4 : La gestion des tensions

- Les styles de tensions
- Les attitudes et comportements
- Le bon style au bon moment
- S'autoriser des règles de vie

Module 5 : Le plan de progrès

- La méthode OCEAN
- Mon plan d'actions

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Etudes de cas, apports pédagogiques, mises en situations et supports participant

ÉVALUATION :

Quizz final d'évaluation, tour de table et synthèse
Et entretien avec La Direction des Ressources Humaines

SYSTEMIC
conseil

Thomas TOURBIER

thomastourbier@systemic-conseil.com

24, rue Morère 75014 PARIS France
www.systemic-conseil.com