



## **GERER EFFICACEMENT VOTRE STRESS**

### **CONSTAT :**

D'après une récente étude du CREDOC, plus de 4 millions de personnes souffrent de stress en France. Ce fléau touche tous les milieux professionnels, que vous soyez manager, trader, ingénieur, commercial, employé ou enseignant, chacun peut en être victime un jour. Les dégâts sur la santé sont nombreux tant au niveau psychologique (incapacité à réfléchir ou à prendre des décisions, insomnie) qu'au niveau physique (fatigue, épuisement, ulcères, maux de têtes).

### **OBJECTIF :**

Cette formation vous fournit des outils pour anticiper et éviter les effets néfastes du stress et de l'anxiété, de comprendre les origines et les mécanismes du stress et de mettre en place des principes permettant de gérer les situations stressantes.

### **POPULATION CONCERNEE :**

Toutes les personnes qui souhaitent acquérir une méthode, des outils pour être plus efficaces et plus sereines afin de vivre en meilleure harmonie avec elles-mêmes, les autres, et leur environnement.

### **PRINCIPAUX THEMES ETUDIES :**

- La connaissance du stress : Le stress négatif et le stress positif
- Les symptômes et les sources de stress
- Les conséquences sur la prise de décision
- Comment transformer le stress en une force positive ?
- Le contrôle de soi, la respiration, la relaxation
- L'optimisation de son énergie, la gestion des pauses, du repos et du sommeil
- La maîtrise de ses émotions et la protection contre les agressions
- Une meilleure organisation de ses journées professionnelles (objectifs, priorités)
- Comment se "déconnecter" ?.

### **METHODE PEDAGOGIQUE :**

Exercices, études de cas des participants et du formateur. Autodiagnostic. Chaque participant met en oeuvre un plan d'action d'amélioration de sa gestion du stress.

### **DURÉE RECOMMANDEE :**

2 jours consécutifs