

GERER SON STRESS EN GAGNANT DE LA CONFIANCE



Pourquoi réunir les thèmes de la confiance en soi et du stress dans une même session ? En fait, une grande partie du stress est liée, certes, aux événements extérieurs mais surtout à un manque de confiance en soi. Travailler à la gestion du stress demande donc d'augmenter, aussi, la confiance en soi, l'estime de soi. Que ce soit dans notre vie privée ou professionnelle, manquer de confiance en soi engendre un mal-être, un stress capable d'anéantir tous nos efforts ou de nous faire renoncer alors que nous touchons au but.

Objectif

Fournir à chaque stagiaire des outils simples et opérationnels pour améliorer les principaux aspects de la vie : communiquer avec aisance ; établir des relations durables ; gérer les réactions émotionnelles qui empêchent la prise de recul et limitent ainsi les décisions et actions adaptées aux situations.

Programme

- Apprendre à valoriser ses atouts et affirmer sa personnalité – Nourrir l'estime de soi
- Prendre contact avec ses ressources intérieures et se débarrasser des pensées négatives
- Mettre en œuvre des clés pratiques qui renforcent l'attitude assertive (dire non sans culpabiliser, oser différer un délai, formuler et recevoir une critique, exprimer ses besoins, gagner en autonomie pour se sentir à sa place en toute situation
- Identifier les symptômes, les causes, les conséquences du stress et reconnaître ses propres signaux
- Prendre conscience de la relation corps-mental,
- Maîtriser la respiration, la dissociation, la capacité à se détendre pour retrouver calme et confiance,
- Savoir prendre du recul face aux événements et développer des habiletés en gestion des priorités dans le respect de ses valeurs,
- Apprendre à repérer ses émotions pour s'en faire des alliées et adapter ses comportements
- S'informer sur l'hygiène de vie et l'alimentation contribuant à une meilleure gestion du stress

Finalités

Pour le participant : à l'issue de la formation, il aura gagné en confiance et saura appliquer les outils afin d'être davantage pro-actif, évoluer, réduire les tensions, récupérer, optimiser la concentration, l'attention et la communication utiles dans le travail et la vie personnelle pour améliorer son bien-être, sa qualité de vie et sa santé.

Pour l'employeur : un collaborateur plus réceptif, plus ouvert, autonome, capable d'aborder avec confiance et recul les situations et/ou personnes « délicates » pour un gain d'efficacité.

Durée, dates et coût

3 jours

« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer et cheminer sereinement »

