

## KIT DE SURVIE POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS



*Nous vivons dans un contexte où il faut aller vite, faire encore plus et toujours mieux et il arrive un moment où l'on se sent dépassé(e). On ne sait plus vraiment où est l'essentiel. « La tête dans le guidon » pour arriver à faire face, pour tenir le coup, on puise dans les quelques ressources qui nous restent au risque d'impacter notre qualité de vie et notre santé.*

*Ce stage est un moment où vous allez appuyer « sur pause » et vous ressourcer. Vous allez renouer avec le calme, la sérénité et avec ce qui compte vraiment. Vous repartez avec une énergie nouvelle, un regard différent et des méthodes simples, faciles à réutiliser dans votre quotidien personnel et professionnel : un kit en somme.*

### Objectif

Fournir à chaque stagiaire un espace pour relâcher les tensions, « recharger les batteries » tout en s'appropriant des outils simples et opérationnels afin d'être capable, ensuite, de faire face aux situations génératrices de stress et gérer les réactions émotionnelles qui peuvent en découler.

### Programme

- Identifier les symptômes, les causes et les conséquences du stress,
- Décrypter les trois phases du Syndrome Général d'Adaptation et leurs répercussions tant physiques que psychologiques et reconnaître ses propres signaux face au stress
- Prendre conscience de la relation corps-mental,
- Expérimenter des techniques comme la respiration, la dissociation, la relaxation pour apprendre rapidement à se détendre, à retrouver le calme et la confiance,
- Savoir prendre du recul face aux événements et développer des habiletés en gestion des priorités dans le respect de ses valeurs,
- Repérer les messages contraignants, source de tension et trouver des alternatives
- Comprendre ses émotions et les signaux qu'elles envoient pour se comporter de manière différente,
- Adopter un mode de vie plus sain : s'informer sur l'alimentation, le sommeil, les exercices physiques... qui contribuent à diminuer l'impact du stress

### Finalités

**Pour le participant :** à l'issue de la formation, il saura appliquer les outils afin de 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 et plus ouvert, capable d'aborder avec recul et maîtrise les situations et/ou personnes « délicates ».

### Durée, dates et coût

3 jours

*« L'espace d'une vie est le même, qu'on le passe en chantant ou en pleurant »*

