

GESTION DU STRESS

90 minutes

Prix: sur demande

Renseignements

Tél. +41 22 732 51 11
Lu-Ve de 8h30 à 12h00
et de 13h00 à 17h00

DÉFINITION

Le stress a une fonction motivante essentielle et nous permet de relever d'importants défis. Mais il est important de savoir le maîtriser plutôt que d'être maîtrisé par lui. Grâce à des exercices simples et rapides, vous développerez la capacité de contrôler votre stress et de vous relaxer rapidement. Cette formation vise à mieux maîtriser ses émotions, évacuer les soucis, garder une vision positive des situations et se relaxer afin de préserver un équilibre personnel et une efficacité professionnelle.

PUBLIC CIBLE

Toute personne confrontée à des situations de stress et ayant besoin de techniques pour mieux gérer la pression et accroître sa qualité de vie.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- gérer le stress
- prendre du recul
- maîtriser la relaxation rapide

PRÉ-REQUIS POUR SUIVRE CETTE FORMATION

Aucun

MÉTHODE DE TRAVAIL

- théorie
- pratique de la relaxation rapide
- exercices de concentration en action

CONTENU DU COURS GESTION DU STRESS

Comprendre les mécanismes du stress

Différencier le bon stress du mauvais stress

Identifier les causes et les signaux de stress dans leur situation

Reconnaître leurs méthodes personnelles de gestion du stress et leurs ressources

Mettre en pratique des techniques pour évacuer le mauvais stress

Utiliser l'auto-suggestion pour aborder les situations plus positivement

Appliquer des techniques de respiration, de relaxation et d'ancrage