

Savoir gérer son stress

Comprendre son stress pour mieux le combattre

1. Qu'est-ce que le stress ?
2. Les facteurs de stress dans son environnement
3. Distinguer le "bon" et le "mauvais" stress
4. Identifier son mode de réaction en situation tendue
5. Test de perméabilité au stress en fonction de sa personnalité

Neutraliser les effets du stress

1. Augmenter son niveau de qualité de vie au travail
2. Les techniques de relaxation à connaître
3. Instaurer une nouvelle relation au temps
4. Apprendre à réinterpréter ses pensées stressantes

Adopter une stratégie anti-stress

1. Les 10 mécanismes de défense sur lesquels agir
2. Développer ses capacités créatives pour sortir d'une situation de stress
3. Savoir prendre du recul pour rester objectif
4. Entretenir la confiance en soi

Limiter les sources de stress avec les autres

1. L'affirmation positive de soi
2. Apprendre à dire non sans hostilité
3. Faire des critiques positives
4. Déjouer les situations de conflit

Contrôler son stress

1. Prendre du recul par rapport aux réactions de stress
2. Mettre à jour les mécanismes de stress
3. Savoir contrôler son stress pour gagner en sérénité et en efficacité

De nombreux exercices « anit-stress » ponctuent cette formation