

GESTION DU STRESS

SE MOBILISER POUR FAIRE FACE A LA PRESSION

PARTICIPANTS : Toutes personnes souhaitant améliorer sa gestion du stress.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : Groupe de 8 personnes maximums.

DUREE : 2 jours.

OBJECTIFS :

- Identifier ses principales sources de stress.
- Comprendre le fonctionnement des processus qui conduisent à l'élévation du stress
- Prendre conscience de ses points forts et de ses axes d'amélioration face à des situations de stress.
- Apprendre à s'appuyer sur les ressources présentes en soi pour atténuer l'impact de certaines situations stressantes.
- Contribuer à travers cette information à faire baisser le niveau de stress des participants en les rendant plus autonomes face aux processus stressants.

CONTENU :

- ✓ Caractériser le stress
 - Stress et stressseurs, les sources de stress, les différents stress
 - Action du stress sur l'organisme
 - Le stress en 3 phases
 - Les symptômes du stress, les effets, les facteurs individuels face au stress
- ✓ Soi face au stress
 - Identifier nos stressseurs, caractériser nos réactions spécifiques au stress
 - Lien entre les types de personnalité et les facteurs stressant
 - Evaluer son niveau de stress actuel
- ✓ Aller vers le mieux être
 - Les différentes émotions, les différentes phases de la gestion d'une émotion
 - Gérer le stress professionnel
 - S'affirmer face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
 - Apprendre à se détendre, savoir lâcher prise

METHODES PEDAGOGIQUES :

- Apports théorique portant sur les processus contribuant au stress et sur les facteurs susceptibles de l'atténuer.
- Animations d'ateliers en petits groupes
- Questionnaire individuel : auto perception de son stress
- Echanges et discussions



BULLETIN D'INSCRIPTION

Adresser à :
COMENIUS
11, route des murs 91760 ITTEVILLE
Tel. 01 69 23 39 19
Fax. 01 69 23 39 16

SOCIETE
NOM
PRENOM
FONCTION
ADRESSE.....
Tel E-mail
Votre âge Votre formation

S'inscrire au séminaire : **GESTION DU STRESS**

qui aura lieu à la Maison du Limousin 30 rue Caumartin 75009 Paris

- Les 31 mai & 1 juin 2010
- Les 22 & 23 novembre 2010

Entreprises : Coût du séminaire 840 € HT soit 1004,64 € TTC.

Matériel pédagogique (inventaire de personnalité) nécessaire pour participer à la formation INCLUS.

Frais de réception inclus. Chaque participant s'organise pour le déjeuner.

Nous vous fournissons une convention de formation sur simple demande.

MODALITE DE REGLEMENT : 50% à l'inscription et solde en fin de stage.

Fait à le.....