

www.magnetic-formation.com

❖ Objectif :

Comprendre et analyser les origines et le mécanisme du stress pour mieux le canaliser - Découvrir ses zones de stress et trouver des antidotes - Apprendre à gérer ses émotions pour en faire des leviers d'actions - Acquérir des outils pratiques pour gérer des situations chargées émotionnellement, rester centré corporellement et émotionnellement

❖ Profil du participant :

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress, canaliser ses émotions

❖ Pré requis :

Aucun

❖ Durée :

3 jours

❖ Dates :

Consultez notre site web :

www.magnetic-formation.com

❖ Lieu :

Lille, Valenciennes ou Douai

❖ Prix par participant :

300 € HT par jour

❖ Documents remis :

Support pédagogique et attestation de stage à chaque participant

Synthèse des évaluations de fin de formation aux entreprises.

Contenu pédagogique

Connaître le stress

Qu'est-ce que le stress tel que chacun le vit ? Quelles sont les situations à stress ?

Mieux se connaître

Fondements de chaque personnalité (caractère dynamique, caractère calme)
Les relations avec les collègues, la famille, les autres : avoir confiance en soi, l'assertivité, communiquer autrement, chaîne interactive d'influences (émotions, comportements, opinions).

Les stratégies et les outils à mettre en place

Stratégie d'objectif, stratégie de réussite
Repérage des signaux d'alarme
Langage positif
Conditions physiques et langage dynamisant, relation corps esprit
Croyances bénéfiques

Optimiser ses ressources personnelles et son organisation

Gestion du temps
Renforcer les états ressources
Diminuer les états limitants
Mieux maîtriser ses comportements

Les antidotes

La pensée positive
L'ancrage positif
L'art de transformer ses émotions en informations
Rendre les ressources disponibles au moment opportun
Prendre de nouvelles bonnes habitudes
Le sommeil

Méthode pédagogique

Toute la formation repose sur des exercices concrets, tests, échanges, analyses de situations permettant la découverte et l'acquisition rapide des apports théoriques.

L'expérience des stagiaires est prise en compte dans l'immédiat et pour le futur.

Exercices simples de relaxation.