

COMMENT GARDER LE CAP ET AVANCER SANS SE LAISSE SUBMERGER PAR LE STRESS ?



OBJECTIFS

- Apprivoiser la notion de stress, ses différentes manifestations et sources
- Prendre conscience de l'importance de l'empathie et de sa capacité à se concentrer sur les solutions
- Réajuster ses standards pour qu'ils soient réalistes
- Prévenir et ajuster ses émotions selon le contexte
- Se concentrer sur ses tâches et ses responsabilités
- Améliorer sa communication personnelle et interpersonnelle
- Gérer l'espace collectif et son espace individuel

PROGRAMME

Se connaître et évaluer ses modes de fonctionnement face au stress individuellement

- Redéfinir le stress
- Identifier ses propres déclencheurs
- Comprendre son propre rapport à la pression

Evacuer les tensions physiques et mentales

- La réponse de relaxation pour être détendue
- La technique 5-4-3-2-1 pour garder son calme
- L'ancre pour mobiliser ses ressources

Initier le changement

- Gérer les sollicitations avec la CNV
- Développer sa résilience
- Lâcher prise, c'est quoi ?

Développer la confiance

- Porter un regard bienveillant sur soi et autrui
- Définir les valeurs collectives pour (re)dynamiser le groupe
- Modéliser pour renforcer son sentiment de sécurité et trouver des leviers d'action communs

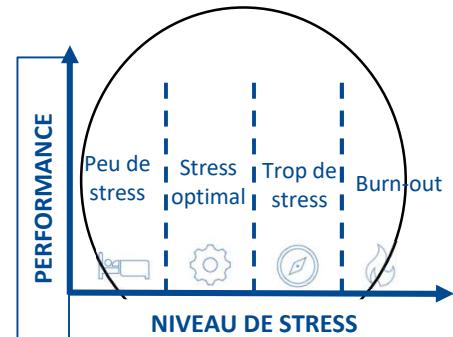
Etablir une stratégie anti-stress durable

- Préserver son énergie grâce à un mode de vie équilibré
- Entretenir sa boussole émotionnelle pour améliorer sa qualité de vie et sa satisfaction au travail
- Accepter de recevoir et kiffer !

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Autodiagnostic - jeux de rôle et mise en situation - travaux individuel et collectif - book personnalisé

Les pics d'activité : COMMENT GARDER LE CAP ET AVANCER SANS SE LAISSE SUBMERGER PAR LE STRESS ?



COMPÉTENCES VISÉES

- Définir ses objectifs personnels de progression
- Transformer une situation de travail pour plus de productivité
- Développer l'empathie
- Renforcer positivement son rapport aux autres et à soi-même
- Récupérer rapidement et de manière durable
- Mettre en œuvre une stratégie collective profitable

DURÉE

01 journée mini
adaptable selon le besoin et combinable avec d'autres modules pour construire un parcours

TARIF

Pour un groupe de 10 participants maximum :

Coût de 1400 € HT /jour

(frais déplacement inclus 44)

OPTION

- Réalisation du profil HBDI®
Pour chaque participant
90 € par profil HBDI®

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne volontaire pour la démarche

LIEU

Parcours en Intra (dans vos locaux ou à proximité de chez vous)

PLANNING

A définir ensemble