

Anne-Marie Blessig

36 rue de Coulmiers
94130 Nogent-sur-Marne
Email: amblessig@hotmail.fr
Tel: 0650873232

Mieux résister au stress

Le stress est un des piliers de la performance. Cette formation vise à augmenter sa capacité à résister aux agents stressants et à mettre en place un kit de survie en cas d'épisodes stressants.

Durée : 1 jour

Profils des stagiaires

- tout public

Prérequis : aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress
- Augmenter sa résistance
- Mieux vivre les situations de stress

Contenu de la formation

- COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS
 - Définition et mécanismes du stress
 - Description des agents stressants internes et externes
 - Identification des causes
 - Repérage des signaux d'alerte
- AUGMENTER SA RÉSISTANCE
 - Savoir identifier ses propres agents stressants
 - Mettre en place des attitudes préventives
 - Trouver des solutions réparatrices
- MIEUX VIVRE LES SITUATIONS DE STRESS
 - Construire sa grille d'analyse de la situation
 - Disposer d'un kit d'urgence (exercices de relaxation, de visualisation, de prise de recul)
 - Mettre au point sa méthode personnelle « anti-stress »
 - Se servir de son intelligence émotionnelle

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Anne-Marie Blessig

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets et mises en situation
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.