

OBJECTIF

Ce séminaire a pour but d'améliorer la gestion de votre stress et de vous permettre d'affronter les changements importants qui peuvent occasionner du stress.

PRE-REQUIS

La formation est ouverte à tous.

CONTENU

Comprendre le stress

- ◆ L'évaluation du stress
- ◆ Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- ◆ Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

Les facteurs de stress

- ◆ Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte
- ◆ Gérer les changements importants

Faire face quotidiennement au stress

- ◆ Se préparer au stress physiquement et psychologiquement
- ◆ "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
- ◆ Les "positions de perception" pour prendre de la distance

Renforcer la confiance en soi

- ◆ Les "permissions" pour se développer
- ◆ Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi