

Gestion de stress

Objectif

- Appliquer sa stratégie de gestion du stress dans la durée.
- Mieux gérer ses émotions en situations de stress.
- Faire appel à ses ressources individuelles.
- Récupérer rapidement.
- Enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils pour faire, penser et ressentir autrement.
- Donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer positivement
- Simulations de situations, filmées

Évaluer Les fonctionnements face au stress

- Connaître ses "stresseurs", et signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
- Autodiagnostic et brainstorming pour chacun

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer

Sortir de la passivité et agir positivement

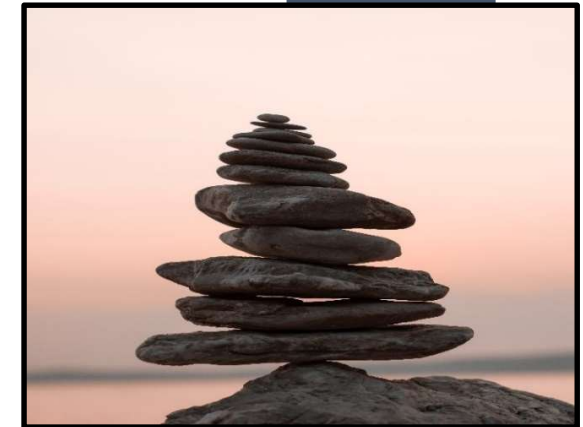
- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" prendre de la distance.

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage", renforcer l'image positive de soi.

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie.
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"




Points forts :

Démarches : Ludique – mise en situation – technique du théâtre – relaxation et exercice de respiration. Jeux de rôles et prestations individuelles filmés -- coaching collectif et individuel. Repartir avec un **passport** personnalisé du « Meilleur orateur »

Réf. : 105

Prix inter : 1.250,00 € HT

Intervenant : J. Mouktafi, coach  ICF International Coach Federation
professionnel Certifié à l'international, Maître praticien NLPNL, Ennéagramme. 20 années d'expérience opérationnelle en entreprises à l'international, CAC 40.

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Public concerné

Manager, Cadre, Directeur, Consultant, Salarié, Entrepreneur