

Vaincre son stress et retrouver son efficacité

Objectifs

Cette formation vous permet d'acquérir des réflexes pour mieux appréhender les situations de tension et savoir y faire face efficacement

Personnes concernées

Tout public

Prérequis

Aucun

Durée :

21 heures (3 jours)

Lieu :

ASFOR-CCI ou en entreprise

Méthode pédagogique

- Jeux de rôle
- Exercices de mise en situation

Programme

1. Gérer la pression de l'instant

- Identifier ses sources de tension, apprivoiser ses réactions face au stress
- Désactiver ses réflexes inefficaces

2. Se détendre et s'apaiser

- Respirer, utiliser son corps, calmer ses émotions
- Utiliser des techniques de concentration immédiate

3. Adapter ses réactions pour contrecarrer la pression

- Esquiver l'impact de la pression, relativiser pour rendre du recul
- Passer du mauvais film au bon, communiquer « anti-stress »

4. Se ressourcer en milieu professionnel

- Emmagasinier de l'énergie positive
- Améliorer sa capacité de récupération

5. Capitaliser ses acquis anti-stress

- Evaluer et ajuster ses réflexes
- Les ancrer dans la durée
- Améliorer son plan d'entraînement

Informations clés

Le programme permet d'apprendre à se ressourcer et à se remobiliser dans l'instant et d'ancrer ses propres réflexes pour les rendre toujours plus efficaces

Évaluation et suivi

Attestation de fin de formation