



## SEMINAIRE « GESTION DU STRESS »

**Il est temps de se préoccuper de ce fléau issu de la modernité car l'état de stress enlève une partie du potentiel de l'être humain. Cela se ressent dans ses actions et ses comportements, dans son travail et ses relations. Aujourd'hui, il est primordial de garder ou de retrouver toute son énergie vitale.**

**Cette formation permet d'identifier les sources du stress, d'apporter les techniques pour le gérer et en faire un allié.**

### **Etat des lieux :**

- Prise de conscience des situations stressantes.
- Analyse du processus interne inconscient et connaissance des différentes formes de stress celui qui soutient ou celui qui inhibe.

### **Utiliser le stress comme moteur :**

- Mettre à jour le mécanisme du stress
- Identifier les manifestations physiques du stress
- Identifier les événements déclencheurs de stress
- Comprendre les mécanismes de spirale négative et de spirale positive

### **Objectif, retrouver un « état » opérationnel :**

- Techniques de gestion physique et mentale du stress
- Techniques pour remobiliser ses énergies
- Prendre du recul
- Se recentrer sur son ou ses objectifs essentiel(s)

### **Performance :**

- Revisiter la confiance en soi avec ses stratégies de succès
- Identifier des Référents
- Techniques de modélisation et de créativité

**La confiance en soi offre la stabilité nécessaire aux défis quotidiens.  
En prendre conscience décuple sa performance**

**Public concerné :** toute personne intéressée par la Communication, le Management, la Négociation... et qui désire savoir prendre du recul en situation de stress.

**Techniques Pédagogiques :** Programmation Neuro Linguistique, Analyse Transactionnelle, Approche Systémique, Management Relationnel et Process Communication (Profils de personnalité).

Exposés, exercices, fiches récapitulatives permettent une intégration efficace.

**Durée :** De 2 à 4 jours de 9h30 à 18h.

Possibilité de journées supplémentaires de pratique en groupe ou en individuel

