



Programme de la formation

Mieux gérer son stress

Référence COM-07



Le stress : de quoi parle t'on ?

- Définition / Les mécanismes biologiques.
- Comment le reconnaître ?
- Stress positif / stress négatif : risques et bénéfices.
- Le cercle vicieux du stress négatif.

Identifier ses niveaux d'alertes.

Les moyens de lutte antistress à portée de main :

- L'hygiène de vie : le rôle de l'alimentation, du sommeil et de l'endurance.
- Le rôle de la respiration et du relâchement musculaire.

Découvrir ses ressources personnelles de lutte contre le stress négatif :

- Les messages contraignants et les permissions à se donner.
- Les signes de reconnaissance ou strokes.

Découvrir et pratiquer des techniques simples pour réduire le stress :

- Relaxation.
- Cohérence cardiaque.
- Visualisation positive.
- Méditation.
- Affirmation positive.

Développer une stratégie antistress durable : définir un plan d'action personnel antistress.

DUREE

Durée : 2 jours (14 heures).

TARIF

Tarif Inter entreprise : 1 200 € H.T.

Tarif Intra entreprise : 2 900 € H.T.

INSCRIPTION EN LIGNE

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Acquérir des méthodes et des réflexes durables pour réguler son stress.
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

Pré requis

- Cette formation ne nécessite aucun pré requis.

Pour qui ?

- Toute personne souhaitant découvrir des outils et pratiques simples pour gagner en équilibre et confort.

Les + de notre méthodologie

- Une pédagogie active alliant apports conceptuels et expérimentation de techniques pour mieux comprendre le stress, ses formes et ses signaux d'alertes.
- Quelques pratiques simples à mettre en œuvre pour gagner en confort et en équilibre.
- Méthodologie proposant : apports théoriques et partage d'expériences, entraînement aux techniques proposées, autodiagnostic, bibliographie pour aller plus loin.



RH France

Siège social
8 avenue Duval Le Camus
92210 Saint-Cloud

Tél : 01 46 02 93 30

Fax : 01 78 46 40 41

Email : contact@rh-france.fr

Web : www.rh-france.fr