



Gérer son stress efficacement

Absentéisme, turn over, perte de productivité... le stress coûte trop cher à l'entreprise, sans parler à terme des conséquences sur la santé des salariés. Il est cependant possible de réduire ce coût financier et humain. Chacun peut y contribuer à son niveau en apprenant à gérer son stress.

Les plus de l'Acteur en Soi :

- *Une pédagogie à la croisée des méthodes : théâtre / DP / communication*
- *Une approche privilégiant une application concrète*

Objectifs

- Appréhender les mécanismes du stress
- Acquérir des réflexes pour réagir rapidement face aux pressions professionnelles
- Développer de nouvelles compétences pour gérer son équilibre physique et mental
- Prévenir le stress négatif

Bénéfices professionnels

Optimiser efficacement et durablement sa gestion du stress et des émotions

Public visé

- Cadres dirigeants
- Cadres intermédiaires
- Techniciens et Agents de maîtrise
- Employés

Programme

1. Identifier son stress

- a) Evaluer son stress
- b) Repérer ses principaux facteurs de stress
- c) Gérer son temps

2. Gérer les manifestations du stress

- a) Acquérir une meilleure détente corporelle
- b) Maîtriser sa respiration
- c) Se recentrer et regagner immédiatement en énergie
- d) Être plus à l'aise sur son lieu de travail

3. Etablir les bases d'une meilleure communication afin de vivre plus sereinement ses relations de travail

- a) Clarifier ses pensées, ses émotions et ses besoins
- b) Prévenir ou désamorcer les conflits relationnels

Suivi individuel

Dans les mois succédant la formation, un suivi individuel est prévu en présentiel ou par téléphone. Chacun bénéficie ainsi d'un retour d'expérience très souvent salutaire. Certains points relatifs au contenu de la formation peuvent être approfondis.