Atelier Gestion du Stress

OBJECTIFS

Reconnaître ses symptômes
Recherche les causes de son stress
Trouver ses propres solutions

DUREE : 2 jours

CONTENU PEDAGOGIQUE

L'origine et la définition du stress

Les 3 phases du stress

- La phase d'alarme
- La phase de résistance
- La phase d'épuisement

Les comportements prédisposant au stress

- Les composantes de ma personnalité
- Dans quelle sorte d'entreprise vivez-vous ?
- Les 4 profils d'entreprise face au stress

Découverte de soi : face au stress

- Apprécier son comportement en situation difficile
- Recherche des ses propres symptômes, causes et solutions

La Boite à outils pour rester « zen »

Séance de relaxation
Création d'un état ressource disponible après le stage

TRAVAIL INDIVIDUEL – EXERCICES DE GROUPE