

Gérer son stress efficacement pour prévenir l'épuisement

L'implication sur le marché du travail est très exigeante : les besoins sont énormes et les ressources sont limitées. Alors, comment s'épanouir dans ce contexte de plus en plus stressant ?

Le stress est maintenant inscrit dans nos vies. La question n'est plus de savoir si nous pouvons y échapper, mais d'apprendre à le maîtriser. Le stress mal géré peut avoir des conséquences graves, notamment les maladies cardiaques, la dépression, l'anxiété ou le burn out.

Cette formation propose des prises de conscience et des méthodes qui peuvent faire du stress votre principal allié dans votre vie personnelle et professionnelle.

Clientèle visée	Contenu
Toute personne qui désire mieux composer avec le stress et s'en faire un allié.	• Les trois étapes du stress • Les sources de stress • Les stratégies d'action au stress • Les mesures anti-stress
Objectifs par compétences	Méthodologie
À la fin de la session les participant-e-s seront capables de... 1- Distinguer les composantes et les 3 étapes du stress 2- Auto diagnostiquer ses stress à l'aide des 5 raisons principales du stress 3- Identifier ses croyances et ses pensées qui contribuent au stress 4- Réagir de façon efficace dans des situations stressantes 5- Faire le vide de son implication et régénérer son énergie intérieure 6- Appliquer des mesures anti-stress dans sa vie	• Questionnaires d'autoévaluation • Exercices de prise de conscience • Exposés interactifs • Mises en situation • Travail en équipe La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.
	Durée
	Une journée intensive