

Gestion du Stress

Objectifs :

- Apprendre à gérer ses priorités, ou comment passer de « urgent » à « important »
- Développer la capacité à prendre du recul et à lâcher prise
- Savoir utiliser les techniques respiratoires et énergétiques
- Savoir adapter ses objectifs aux situations
- Améliorer la fluidité comportementale dans la conduite de l'action

Public : Tout collaborateur de l'entreprise

Durée: 3 jours

Pré-requis :

Aucun, mais avoir la volonté de travailler sur ses propres comportements pour les faire évoluer.

Déroulement :

- TRAVAIL SUR LES CHANGEMENTS DE NIVEAUX LOGIQUES
- LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS
 - Les techniques de relaxation
 - Les techniques de respiration
 - Les techniques d'énergétisation
- NOS PREFERENCES ET NOS REFLEXES DANS LA FACON DE VIVRE LE TEMPS
- APPRENDRE A VIVRE DANS LE PRESENT SANS PERDRE DE VUE LE MOYEN ET LE LONG TERME