



SOFT SKILLS

ATELIER : LES OUTILS POUR AMÉLIORER LA GESTION DE SON STRESS

OBJECTIFS

Différencier un bon stress d'un mauvais stress, identifier les signaux liés au stress. Utiliser et mettre en pratiques des outils, proposer des solutions préventives pour des groupes. Définir un objectif, organiser et prioriser les tâches de travail et être en mesure d'évaluer une situation de stress pour soi-même et pour des collaborateurs.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

/ MATIN

THEORIE ET PRATIQUE

Ateliers pratiques de gestion du stress :

Cohérence cardiaque. Exercice d'écoute empathique

Technique respiratoire Yoga. Exercices physiques de relax

Organisation et thèmes abordés :

- › Atelier pratique Relation au stress (Yoga du rire). Retour d'expérience
- › Bon stress ou mauvais stress ? Est-ce une maladie ou un réflexe ?
- › Quelles sont les signaux liés stress ? Comment le détecter ?
- › Comment le gérer ? L'impact du stress sur l'estime de soi

Objectifs pédagogiques :

- › Différencier mauvais stress et bon stress. identifier des signaux de stress
- › Outils de gestion du stress pour eux et les proposer à un groupe.

/ APRES- MIDI

THEORIE ET PRATIQUE

Ateliers pratiques de gestion du stress :

Travail sur nos pensées/croyances. Rebooster l'estime de soi

Méditation auto empathique. Méditation express. Exercices libération par l'écriture

Organisation et thèmes abordés :

- › Quelles sont les signes ? Définition d'un objectif S.M.A.R.T.
- › La philosophie du plus petit pas. Organisation et priorisation de son travail : atelier pratique . Comment réagir face à une situation de stress
- › Retour d'expérience de la journée. Bibliographie

Objectifs pédagogiques :

- › Développer des solutions préventives pour groupes face au stress.
- › Définir un objectif. organiser et de prioriser leurs tâches au travail
- › Evaluer une situation de stress



DURÉE

1 jours
7 heures



SESSIONS

- 31 octobre 2024 en présentiel à Lyon



FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS)

790 € HT



PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne en situation de stress ou souhaitant anticiper des situations de stress

Campus Saint-Paul – Bâtiment F • 10, Place des Archives – 69002 LYON

04.72.32.50.60