



Santé et bien-être au travail,

agissons ensemble !

GESTION DU STRESS ET BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS :

Le stress professionnel est source d'inefficacité personnelle et organisationnelle. Il induit pour l'entreprise des coûts économiques sous-évalués et engendre pour la personne une perte de confiance et d'estime de soi, une diminution de la motivation et un risque pour la santé. Il est possible de le réduire, chacun peut y contribuer à son niveau en sachant faire face à la pression et prendre du recul.

- Mieux comprendre, vivre et prévenir les situations de stress.
- Mieux se connaître et mobiliser ses propres ressources.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante.
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress.

POUR QUI ?

Publics concernés :

Toutes entreprises, tous secteurs d'activité.

Outils utilisés par le sophrologue

L'écoute de soi - La respiration - La relaxation dynamique- Activation du corps - l'imagerie mentale - La concentration- Activation du positif ...

COMMENT

Durée : à définir

Lieu : sur place

Effectif : de 1 à 15 participants

Forfait ½ journée : 300 €

Comprendre le stress :

- Les enjeux de la gestion du stress au travail.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les causes de son stress.
- Repérer ses propres sources de stress.

Repérer ses propres réactions de stress :

- Les trois dimensions de la réaction de stress.
- Reconnaître ses réactions habituelles au stress.
- Repérer ses états émotionnels de stress dominants.
- Comprendre les répercussions sur l'efficacité et la santé.

Apprendre à lâcher prise et à se relaxer :

- Apprendre à se relaxer physiquement et mentalement.
- Développer une bonne gestion de ses émotions.
- Expérimenter différentes techniques de relaxation.
- Déclencher une réponse de relaxation conditionnée.

Renforcer l'estime de soi et l'affirmation de soi :

- Recadrage pour renforcer l'image de soi.
- Les comportements relationnels de stress.
- Les 'transactions' positives pour limiter les tensions.

Définir et mettre en œuvre sa stratégie anti-stress :

- Mettre au point sa méthode personnelle anti-stress.
- Définir son plan de vie.