

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

Identifier ses principaux facteurs de stress
Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress
Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

Pré-requis

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. Les causes du stress
Causes externes
Causes internes
Moyens d'agir sur les causes
2. Le mécanisme du stress et ses effets
Manifestations du stress
Prévenir l'usure et le traumatisme
Gérer l'angoisse (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)
3. Communiquer avec moins de stress
Identifier les jeux relationnels source de conflit
Communication assertive
Gestion de notre propre personnalité
4. Elaboration d'un plan d'action personnalisé