

ANALYSE ET GESTION DU STRESS, CONNAISSANCE DE SOI

Alterner tonus, concentration et relâchement, se ressourcer et se relaxer pour une meilleure efficacité professionnelle et personnelle.

Objectifs

Public : Tout public volontaire ayant besoin d'apprendre à se déstresser et à gérer son stress.

Groupe de 6 à 20 personnes maxi.

Méthodes et outils :

- ✓ Exposés et apports théoriques,
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Expérimentations et études de cas,
- ✓ Découvertes pratiques,
- ✓ Apprentissage,
- ✓ échanges et débats.

Le plus : Vous pourrez expérimenter de guider une relaxation

Durée : 3 jours + 1 jour

(6h par jour)

Prix HT : 2240 €

- ✓ Connaître le Stress – Hans Selye, le syndrome général d'adaptation.
- ✓ Comprendre les mécanismes du Stress pour mieux le gérer.
- ✓ Découvrir ce qui stresse dans la vie.
- ✓ Se découvrir, ses vraies motivations
- ✓ Connaître sa cote d'alerte pour ne pas l'atteindre.
- ✓ Découvrir son fonctionnement interne.
- ✓ Connaître ses véritables objectifs et ses croyances limitantes.
- ✓ Explorer la confiance à soi-même, en l'autre et au groupe.
- ✓ Découvrir de nouvelles stratégies d'adaptation.
- ✓ Apprendre à régénérer son capital antistress.
- ✓ Apprendre des relaxations « minutes ».
- ✓ Expérimenter des relaxations profondes.

Programme

Jour 1 : Présentation du stress, Expérimentation de relaxations, Connaissance de Soi, notre perception du monde, Notre cadre de référence – Explications, inventaire.

Jour 2 : Exposition au Stress, affirmation de Soi, Explication des positions de vie, Les opinions, l'écoute active, la communication non violente, Expérimentation de relaxations.

Jour 3 : Connaissance de Soi : l'analyse transactionnelle, Confiance en Soi, confiance à l'autre, Le fonctionnement du cerveau, test de Hermann, Expérimentation et relaxations.

Jour 4 : Bilan des trois jours précédents, échanges, Programmation d'objectifs et préparation mentale, Expérimentation en relaxations.

Olivier Hibon – Formateur - Relaxologue – Psychothérapeute - diplômé. Tel 06 85 96 51 13

Olivier.hibon@neuf.fr

<http://www.retrouverlavieensoi.fr/>