

Gestion du stress : Niveau I

Description/programme.

Organisme de formation : Dynacom Business [N° 11753731075 SIRET: 442 732 871 00011]

Lieu de la formation : Paris X, 130 rue La Fayette - 1^{er} étage

Durée : 3 jours.

Tarif : Particuliers : 495 € TTC Professionnels : 600 € HT 720 € TTC

Pré requis : aucun

Le stress est un mécanisme normal d'adaptation au changement.

Le bon stress... c'est celui de l'efficacité... celui qui nous stimule, qui nous aide à atteindre nos objectifs et qui nous permet ensuite d'être fier de ce que nous avons fait.

Le mauvais stress, c'est celui qui nous rend malade... il peut atteindre notre corps (Hypertension, maladies cardiovasculaires, cancers, AVC...) notre esprit (mal être, dépression, burnout... suicide).

Comprendre le stress : Cette formation va différencier le bon stress du mauvais stress.

- Qu'est-ce que le stress.
- Le bon stress.
- Le mauvais stress.
- Les mauvaises solutions : tabac, alcool, compensation alimentaire, médicaments, drogues...

Une formation pratique : nombreux exercices tout au long de la formation.

- Relaxation.
- Pleine conscience.
- Les méditations. (MBSR Dr Jon Kabat-Zinn).
- Visualisation mentale.
- Autohypnose.
- Ancrages.

Hygiène de vie : Maintenir son équilibre au quotidien... un vrai challenge pour beaucoup d'entre nous.

- Alimentation anti-stress.
- Une cure de bonnes nouvelles.
- Le sommeil.
- L'activité physique.

Relation humaine et stress : Une partie du stress provient d'une relation humaine non maîtrisée.

- Comment améliorer la relation humaine.
- Le feedback.
- Calibration.
- Écoute.
- Position de perception.

Conclusion.

Le mauvais stress est un poison qui détruit le corps comme l'esprit. La vie n'est pas un 100 m mais une course de fond... « Qui veut aller loin ménage sa monture » dit l'adage.

Je vous invite au travers de cette formation de prendre soin de vous-même... vous le valez bien.

Docteur Robert Larsonneur