

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

Lieu de la formation : 130 rue La Fayette - Paris X - (4^{ème} étage).

Durée : 3 jours.

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

Pré requis : avoir suivi le niveau I

Le mauvais stress : un coût considérable pour l'entreprise.

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 ?
- Bon stress et mauvais stress.
- Les mauvaises solutions : tabac, alcool, compensation alimentaire, médicaments, drogues...

Anticiper les risques :

- Évaluation.
- Le burn-out (sur-stress).
- Le bore-out (sous-stress).
- Motivation au travail : les marques d'attention.

La zone C : Efficacité, performance et... équilibre.

- Le double gain : pour le salarié et l'entreprise.
- Le changement permanent et la performance.

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

- Relaxation rapide.
- Pleine conscience.
- Les méditations. (MBSR Dr Jon Kabat-Zinn) : de grands managers ou chefs d'entreprises utilisent la méditation, l'exemple de Steve Jobs est éloquent.
- Visualisation mentale.
- Autohypnose.
- Ancrages.

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

- La relation humaine au travail.
- Les marques d'attention qui rapportent.
- La motivation positive.

Conclusion.

Innover dans le bien-être un défi à relever pour l'entreprise. Le mauvais stress représente un coût humain et financier considérable. Le mauvais stress fragilise l'entreprise, c'est un ennemi pour l'entreprise, il l'affaiblit.

Docteur Robert Larsonneur