

Objectifs

Durée : 2 jours



- Savoir identifier ce qu'est le stress, le repérer, en prendre conscience.
- Connaître les mécanismes de représentation du stress.
- Comparer son type de personnalité avec ses besoins psychologiques.
- Reconnaître ses besoins pour faire diminuer son stress.
- Prévenir sa réactivité au stress.
- Agir sur son stress.

Contenu

➤ Qu'est ce que le stress:

- La définition du stress ; Phénomène physique ; Dimension psychologique.
- La représentation mentale de la réalité, génératrice de stress.
- Les types de personnalité d'après Taibi KAHLER.
- Leurs besoins psychologiques ; Leurs sources de stress.
- Sur quoi pouvons-nous agir ?
- Améliorer son hygiène de vie ; Relaxation et respiration.
- Savoir poser des limites par rapport aux autres ou à l'environnement.
- Savoir se faire plaisir.



➤ Gérer le stress :

- Comment je peux agir sur mon stress ?
- Travail de mise à distance par rapport à des situations vécues de façon stressante.
- Identifier mes situations à stress.
- Quelles sont mes émotions et mes pensées liées à ces situations ?
- Quelles sont les actions que j'ai mises en œuvre dans cette situation ?
- Quel est mon niveau de stress ?
- Qu'aurais-je pu faire de mieux ?
- Décider d'agir autrement : Prendre conscience que le stress est une représentation mentale de la réalité ; Décider d'un plan d'action simple et abordable.

➤ Conclusion et plan de changement:

- Qu'ai-je appris ? Ai-je envie de changer ? Qu'est-ce-que je veux changer ?.

Méthodes et outils



- Apports théoriques issus de la PNL des principes de coaching et de la théorie de « Taibi Kahler »
- Echanges entre les participants sur leurs représentations mentales : prise de conscience, verbalisation.
- Exercices en sous-groupes : Identifier mon type de personnalité, Connaître mes besoins psychologiques.
- Cas pratiques (identifier des situations de stress ; rechercher des solutions)

- Entraînement pas à pas en exercices en grand groupe (micro sommeil) ; individuels (mes limites, ma conscience ; savoir énoncer; identifier mes plaisirs)
- élaboration individuelle d'un plan d'action en vue d'améliorer la gestion de son stress.
- Animation par une intervenante experte en coaching.
- Livret participant, exercices d'entraînement fournis.

Tarif

Calendrier

Nous consulter

Nous consulter