



GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

OBJECTIFS

- Identifier les origines du stress et des émotions négatives
- Maîtriser des techniques de gestion du stress et des émotions
- Gagner en sérénité et en confiance en soi
- Développer son assertivité dans sa relation aux autres

PROGRAMME

IDENTIFIER LES ORIGINES DU STRESS ET DES EMOTIONS NEGATIVES

- Comprendre le rôle et le mécanisme de formation du stress
- Dissocier stress, émotions négatives et tensions
- Identifier les différents facteurs de stress en fonction des personnalités
- Prendre conscience des effets négatifs pour soi et dans sa relation aux autres

GERER SON STRESS

- Savoir évacuer et transformer le stress négatif en énergie positive
- Maîtriser les techniques de relaxation rapide
- Diminuer la pression qu'une personne peut s'infliger à elle-même
- Modifier sa représentation de la situation pour gagner en sérénité

GERER SES EMOTIONS

- Comprendre le rôle et les fonctions des émotions (peur, colère, tristesse, joie)
- Développer sa conscience et son intelligence émotionnelle : le « Quotient Emotionnel »
- Tirer profit des émotions négatives afin de les utiliser comme levier de progrès
- Apprendre à lâcher prise

DEVELOPPER SON ASSERTIVITE DANS SA RELATION AUX AUTRES

- S'exprimer de manière positive et constructive
- Poser ses limites : savoir dire non, formuler une critique, oser demander
- Développer la confiance en soi pour bien réagir face aux comportements perturbants (agressivité, manipulation...)
- S'affirmer et faire preuve de conviction

DUREE : 2 jours