



GESTION DU STRESS ET EFFICACITE PERSONNELLE

Le stress et les émotions peuvent être de merveilleux moteurs ou supports de la réussite. Par contre, lorsque le stress est trop important ou dure trop longtemps pour la personne, notamment dans des périodes de changements importants, le stress intervient comme un frein où raison et bon sens n'ont plus d'impact. Ainsi, mieux gérer son stress et les émotions qui y sont liées devient surtout dans le monde du travail actuel, un atout professionnel, permettant d'optimiser son efficacité.

OBJECTIFS : Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser ; adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels ainsi que ceux de l'entreprise et d'améliorer son efficacité

DUREE : 21 heures.

DATES : Les 14, 15 et 16 Octobre 2009

COUT : 703,50 €

PROGRAMME :

CONNAITRE LE STRESS

Définition du stress
Ses causes
Ses conséquences

L'UTILITE DU STRESS

Le stress "bénéfique " est le pivot de la motivation et de la créativité
Les différentes réactions en fonction des personnalités

LE STRESS DANS L'ENTREPRISE

Tester son propre degré de stress
Repérer les signaux d'alarme
Autodiagnostic

TRANSFORMER LE STRESS DESTRUCTEUR EN STRESS CONSTRUCTEUR

Prendre conscience de la relation corps esprit
Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme,
La confiance,
Le bien-être pour contrôler ses réactions physiques
Vivre avec une conscience plus aiguë pour transformer le stress
S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue,
Les tensions,
Le stress
S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme

METHODE PEDAGOGIQUE

Alternance d'exposés théoriques,
De tests de mesure,
D'évaluation,
D'exercices,
D'expérimentation ;
Relaxation
Et visualisation

Le travail personnalisé et la progression dans le déroulement du stage doivent permettre à chaque participant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement.

Retrouvez toute notre actualité sur www.ifacom.com

DRAC

SARL au Capital de €7 622.45 - SIRET : 388 084 394 000 21 -APE : 8559A
Bureau et Centre : 27, Rue Achille René Boisneuf - 97110 Pointe à Pitre - Tél : 05.90.20.19.37 Fax : 05.90.68.30.36
Siège social et Centre : 15. Rue Frébault - 97110 Pointe à Pitre - Tél : 05.90.93.06.30 - Fax : 05.90.89.09.93