

# Gérer son stress

Réf. : FT-MAN-GSTR-CM

Durée : 2 jours

**Objectifs** : Améliorer son efficacité professionnelle. Communiquer avec authenticité. Oser exprimer ses émotions.

**Public** : Tout public.

**Méthode pédagogique** : 1/3 de théorie, 1/3 de pratique, 1/3 d'échanges appelés «retours sur expérience», vidéo, mises en situation et analyses de groupe. Un support sera remis à chaque participant après la formation.

**Nombre de participants** : 4 à 10 personnes maximum.

## 1. A LA DÉCOUVERTE DE SES SOURCES DE STRESS

- Identifier ses sources de stress.
- Critiquer son organisation personnelle.

## 2. A LA DÉCOUVERTE DE LA CONFIANCE EN SOI

- Gérer son temps et ses priorités.
- S'accepter avec assertivité.

## 3. A LA DÉCOUVERTE DE SES ÉMOTIONS

- Identifier ses émotions.
- Oser exprimer ses émotions avec recul et sérénité.
- Oser exprimer ses émotions sans juger.

## 4. A LA DÉCOUVERTE D'UNE COMMUNICATION NON STRESSANTE

- L'assertivité au service de ma communication non stressante.
- La Communication Non Violente au service de ma communication non stressante.
- La PNL au service de ma communication non stressante.

## 5. A LA DÉCOUVERTE DE LA RELAXATION