Relaxez et gérez votre stress !

Prévenir le burn-out en renforçant sa résilience

Le coût humain et financier du stress est trop élevé dans notre société, le changement permanent et la pression en entreprise conduit à une altération de la santé. Réduire cette pression est possible en découvrant les mécanismes du stress et du burn-out. Cette formation vous permettra d'apprendre à maîtriser les défis inattendus de votre vie professionnelle et privée en comprenant mieux ce qui nous agresse et nos réponses instinctives.

OBJECTIFS

- **Comprendre les mécanismes et les sources de stress**
- **Mobiliser ses propres ressources**
- **Développer la confiance en soi**
- **Mieux gérer l'agressivité**
- **Expérimenter les techniques de relaxation**
- **Développer ses capacités à la résilience**
- **Mettre en place des nouveaux comportements et ses propres stratégies de réussite**
- **Comprendre le processus du burn-out**

PROGRAMME

- Comprendre les 3 processus du stress
- Déceler les signes psychiques et physiques du stress
- Communication et stress positif
- Maitriser ses émotions en situations difficiles
- Actualiser ses valeurs
- Les étapes de gestion du changement
- Techniques anti-stress et prévention du burn-out
- Développer son processus de résilience
- Renforcer son capital santé
- Mettre à jour son plan d'action

METHODE

Les moyens pédagogiques incluent : exposé, exercice de groupe, jeux créatifs, étude de cas.

DESTINATAIRES

Toutes personnes désirant développer ses capacités de gestion du stress et souhaitant gérer leur stress avec des méthodes pratiques et simples.

CONTACT :

FRÉDÉRIC DECOLLOGNY - frederic@fcoaching.com - www.fcoaching.com

Au Québec : **35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA. 514 546 5517**

En Suisse : **23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE. 079 101 8618**