

GERER LA PRESSION DU QUOTIDIEN

- PUBLIC** ➤ Tout salarié sous « tension »
- PRE-REQUIS** ➤ Aucune connaissance particulière
- DUREE** ➤ 2 jours
- OBJECTIF** ➤
- Optimiser son énergie et mieux gérer sa personne
 - Etre plus efficace pendant son travail et arriver à être « frais » à la fin de la journée...
 - Installer une dynamique de prévention pour éviter le burn-out
- Cette formation s'intègre bien aussi dans des cycles courts ou longs de management.
Elle crée une rupture, une réflexion en intégrant la dimension énergétique.*
- PLANNING 2019** ➤
- | | | |
|-------------------|------------------|--------------------|
| ○ 4, 5 février | ○ 4, 5 avril | ○ 16, 17 septembre |
| ○ 18, 19 novembre | ○ 9, 10 décembre | |
- En fonction des demandes, d'autres dates sont possibles.

PROGRAMME

1. Connaître le stress

- Définition
- Les différents stressseurs
- Tester son propre degré de stress
- Le stress dans l'entreprise

2. Prendre conscience

- La relation corps-esprit
- Ses tensions
- Sa respiration

3. Pérenniser les techniques dans le temps

- Stratégie d'objectifs
- Donner du sens à ses objectifs
- La méthode des petits pas

4. Attente = Détente

- Mieux vivre la pression du quotidien
- Repérer rapidement et profiter des « clins d'œil » que le quotidien nous envoie pour récupérer rapidement
- Trouver son équilibre
- Gérer l'énergie d'une journée courante de travail
- S'apaiser mentalement

La journée, c'est comme une phrase

La virgule : Je me détends en 1 ou 2 minutes.

Le point-virgule : Ce sont des pauses.

Le point à la ligne : Ce sont les déjeuners.

Tourner la page : Je rentre chez moi.

Changer de chapitre : C'est mon week-end.

Changer d'auteur : Ce sont les vacances.

N'oublions pas la virgule, nous sommes tous des gens qui oublions la virgule !

Essayons de lire une page à voix haute, sans ponctuation et sans respirer : Nous allons nous asphyxier et le texte n'aura pas de sens.

Et notre journée de travail ?...

Les plus de cette formation :

- Une pédagogie souple alterne les phases théoriques avec des exercices pratiques facilement reproductibles au quotidien
- L'animateur n'impose rien, il explique et il propose aux gens des choses qu'ils puissent faire
- Chaque stagiaire met en place son plan d'action personnel avec des outils
- Formation assurée par un **spécialiste de l'accompagnement individuel du burn-out**