

Se libérer de son stress et vivre des relations plus harmonieuses

À l'issue de l'atelier formation, chaque participant pourra :

- Comprendre les mécanismes généraux du stress et sa façon de réagir au stress
- Connaître ses "stresseurs" personnel et professionnel
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Utiliser la PNL, les techniques de respiration et la cohérence cardiaque comme méthodes de gestion du stress
- Maintenir son équilibre dans les situations de stress au travail et dans la vie
- Renforcer la confiance en soi
- Prendre du recul par rapport aux événements
- Pratiquer la pensée par objectif
- Dire non" lorsque c'est nécessaire
- Définir et mettre en ½uvre sa direction de vie

Pour qui ?

Toute personne désireuse de se libérer du stress et de conjuguer épanouissement personnel et professionnel

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

Profil consultant animateur(s)

Expert en PNL et en communication comportementale & relationnelle

Durée de l'atelier formation

2 jours soit 14 heures - Formation présentielle en salle

Programme de formation

- Les états émotionnels neutralisant ses émotions
- Les étapes du "deuil" face aux changements
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer
- L'analyse des différentes positions pour prendre de la distance
- La communication positive pour éviter le conflit

- Les valeurs et les croyances limitantes
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Les exercices à réaliser dans sa méthode personnelle "antistress"

Évaluation des acquis

Quiz - Évaluation de la satisfaction des participants - Délivrance d'une attestation de formation

Ludo- pédagogie originale « Jouer & suggérer pour agir différemment »

Jeux à but pédagogiques - Exercices - Études de cas - Mises en situation – Echanges débriefing en groupe

Support de formation projeté sur vidéo projecteur

Outils

L'ancrage – Positions perceptuelles - Niveaux logiques de la personnalité – Swich – Gestion des appréciations
Croyances limitantes – Modèle de Leslie Cameron Bandler