

Apprivoiser son stress professionnel (1J)



Descriptif

« Ce que nous appelons bonheur consiste dans l'harmonie et la sérénité, dans la conscience d'un but, dans une orientation positive, convaincue et décidée de l'esprit, bref dans la paix de l'âme » - Thomas Mann

Le stress s'invite de plus en plus dans tous les domaines de notre vie quotidienne. Si, dans certaines situations, il peut constituer un booster d'énergie à certaines occasions et un révélateur sur soi et sur notre environnement, il est surtout un frein à notre sérénité et à notre bien-être et une menace pour notre santé à moyen et long terme.

L'objectif de cette formation n'est pas d'accumuler des connaissances théoriques sur le fonctionnement du stress, mais plutôt d'acquérir les outils nécessaires pour identifier son propre stress, ses causes et conséquences et surtout trouver des moyens pour retrouver l'équilibre. Pour ce faire, un travail personnel sera réalisé et chaque participant aura l'opportunité de construire son propre plan d'action personnalisé en profitant de la dynamique du groupe.

Objectifs

- Comprendre la raison d'être du stress, ses divers niveaux d'intensité et ses manifestations ;
- Évaluer son propre niveau de stress et les causes internes comme externes de ce dernier ;
- Découvrir la balance du stress et les principaux éléments d'intervention pour diminuer la pression ;
- Expérimenter diverses stratégies pour réduire les causes de stress ;
- Identifier les éléments anxiogènes de son environnement et y apporter une réponse appropriée ;
- Identifier ses croyances limitatives et ses peurs ;
- Transformer ces obstacles en éléments ressources auxquels se référer dans les moments difficiles ;
- Mettre en place un plan d'action aisément applicable en suivant les 3R (Renforcement – Résistance – Récupération)

Pour aller plus loin

- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)
- Diminuer son stress au quotidien (½ J)
- Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½ J)