

Diminuer son stress au quotidien (1J)



Descriptif

« *La meilleure arme contre le stress est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre.* » - William James

Être au top au travail, à la maison, pour ses enfants, pour son conjoint, avec ses propres parents, ses amis, faire partie d'une ou plusieurs associations pour être utile, faire du sport pour rester en forme, etc. Les exigences de la vie d'aujourd'hui (celles imposées par d'autres ou celles qu'on se donne) sont nombreuses. En parallèle, ou en conséquence, le temps pour soi se raréfie, jusqu'à ne plus avoir assez de temps pour se reposer, ne rien faire, et parfois même, ne pas avoir assez de temps pour manger ou dormir.

Pris dans l'engrenage du stress chronique, la spirale nous entraîne vers le bas à mesure que le stress augmente. Il est temps de réussir à concilier les sollicitations diverses en fonction de ses moyens et de trouver l'harmonie entre ses différents domaines de vies (professionnel, familial, social).

Cette formation se focalise sur les moyens de diminuer le stress dans tous les aspects du quotidien et s'attache à aider les participants à rééquilibrer leur balance du stress.

Objectifs

- Comprendre la dynamique du stress à travers un outil essentiel : « La balance du stress » ;
- Délimiter son périmètre d'influence et sa capacité d'action ;
- Agir sur le plateau « Ressources » en posant un diagnostic objectif de son rapport à l'aide extérieure ;
- Agir sur le plateau « Exigences » en diminuant l'impact des injonctions personnelles inconscientes (petites voix intérieures) ;
- Mettre en place un plan d'action simple et aisément applicable pour prendre réellement soin d'eux et être plus efficaces avec les autres.

Pour aller plus loin

- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)
- Rester positif malgré tout (1J)