

Comprendre, prévenir et gérer le stress

RÉF | 6523

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Comprendre les mécanismes du stress Etablir son bilan personnel (facteurs objectifs, niveau de stress subjectif, capacité à gérer) Expérimenter diverses pistes de solutions pour alléger son stress et mieux le gérer Ancrer sa motivation à changer par un plan d'action individuel

Programme

Qu'est-ce que le stress ? Bon et mauvais stress. Eclairages théoriques pertinents.

Où en êtes-vous à l'égard du stress ? Votre comportement vous protège-t-il? Comment vous mettez-

vous la pression sans vous en rendre compte? (tests divers)

Identifiez vos facteurs de stress, vos signaux et les conséquences du stress pour vous

Identifiez vos ressources et points d'appui

L'importance du facteur "prise - pas prise" et du "lâcher-prise"

Gérez votre stress sur 3 plans :

somatique (mouvements, détente)

cognitif (travail sur les pensées)

comportemental (communication adéquate)

Stress et communication : communication efficace et assertivité au secours des « stressés »

L'importance des besoins et des émotions

Recherchez des solutions positives et réalistes

Préparez votre programme personnel de gestion du stress

Interruptions Volontaires de Stress (exercices de détente brefs et variés, quelques gestes anti-stress) et

moments d'introspection

Important : notre atelier pratique de gestion du stress, complémentaire et néanmoins distinct de cette

formation, vous propose une large panoplie de techniques et outils pratiques en trois demi-journées.

Méthodologie: La formation est basée sur des tests d'auto-diagnostic, des exercices individuels et en

groupes, des jeux de rôle pour tester les suggestions en communication, l'analyse de

situations vécues, une suggestion d'exercices de relaxation.

Chaque point abordé est vu en fonction de la réalité des participants.

Entre les séances de formation, les participants sont invités à établir un plan d'action.

**Certification(s)
visée(s)**

Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée 2 jours

Début 26 septembre et 03 octobre 2023

Coût 370 € par personne pour la session - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

**Prérequis
administratifs**

Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Prenez contact par téléphone ou par courriel à entreprises@bruxellesformation.be.

Organisme

Bruxelles Formation - BF entreprises

Rue de Stalle 67

1180 Uccle

Tél: 02 371 73 50

<http://www.bruxellesformation.be>