

## PROGRAMME DE FORMATION

- INTRA /// INTER /// SUR MESURE /// - [www.formationccilandes.fr](http://www.formationccilandes.fr)

CCI LANDES



DES HOMMES ET DES FEMMES POUR ENTREPRENDRE



## MAITRISER SON STRESS ET GAGNER EN SERENITE- 2JOURS

**Prérequis** : volonté et implication indispensables**Objectifs** : prendre les mesures nécessaires pour limiter les impacts du stress sur sa performance**Aptitude** : reconnaître les causes et les conséquences du stress pour construire son programme d'actions**Compétences** : comprendre les liens entre le corps, les pensées et les émotions, évaluer ses modes de fonctionnement face au stress, apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement, sortir de la passivité et agir positivement**Durée** : 2 jours, soit 14 heures**Délai d'accès** : 72 heures**Tarifs** : sur devis (conditions générales de vente accessibles sur notre site internet : [www.formationccilandes.fr](http://www.formationccilandes.fr))**Méthodes mobilisées** : support de cours, échanges, tours de table, ludopédagogie, mises en situation**Modalités d'évaluation** : QCM et entretien oral au cours et à la fin de l'action de formation**Accessibilité** : locaux accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite

## PROGRAMME INDICATIF

**Première journée :****Thème 1 : découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions**

- S'exercer à des modes de fonctionnement qui tiennent compte de ces liens.
- Identifier les impacts de la posture sur les états physique et émotionnel.
- Établir une posture juste et apprendre à la préserver

**Thème 2 : évaluer ses modes de fonctionnement face au stress**

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Identifier ses besoins physiologiques et répondre à ses besoins pour diminuer le stress

**Deuxième journée :****Thème 1 : apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement**

- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- La relaxation : Assouplir le corps, relâcher les tensions articulaires et musculaires
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle
- Identifier la série d'exercices la plus adaptée à sa condition physique et à ses contraintes

**Thème 2 : sortir de la passivité et agir positivement**

- L'essentiel de la communication « assertive et non violente »
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.



## VOTRE CONTACT