

STRESS | Comment positiver son stress

PROGRAMME

2 jours

1. MODIFIER SES HABITUDES EMOTIONNELLES :

- Les habitudes émotionnelles
- Apprendre la relaxation rapide
- Les techniques d'entraînement

2. MODIFIER SES HABITUDES DE PENSER :

- La pratique de la restructuration cognitive
- Repérer ses pensées automatiques
- Changer ses pensées automatiques

3. GERER LES DIFFICULTES :

- La prise de décisions
- L'aisance relationnelle
- Le rôle du sommeil
- Définir ses mandats

4. SAVOIR POSITIVER :

- Dresser un bilan positif de ses actions
- Savoir relativiser les conséquences
- Être satisfait de la réalisation des objectifs atteints
- Savoir renforcer les autres

OBJECTIFS

Permettre aux stagiaires de :

- Mieux maîtriser leurs émotions pour ne pas prendre de décisions sans réfléchir
- Modifier leurs habitudes de penser pour savoir affronter les épreuves
- Savoir prendre du recul pour se fixer de nouvelles priorités de vie

MÉTHODE

- Approche théorique
- Tests
- Exercices pratiques