



LA GESTION DU STRESS

“La meilleure arme contre le stress est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu’une autre” - William James -

BUT

Nous avons une liste interminable d’activités dans la vie privée et professionnelle. Nos tâches doivent toutes être accomplies parfaitement et en même temps vous devez être prêt pour vos collègues, votre famille et vos amis. Comment pouvons-nous gérer cela de manière optimale?

PUBLIC CIBLE

Cette formation s’adresse à toute personne souhaitant mieux comprendre ses schémas comportementaux et ceux des autres afin d’apprendre à gérer le stress d’une manière différente.

MÉTHODOLOGIE

Grâce à des connaissances scientifiques, nous apprenons quelles sont les causes et les conséquences du stress et comment certains modes de pensée déterminent la façon dont nous gérons le stress. Grâce à l’auto-réflexion, nous apprenons à connaître nos propres schémas de pensée et ceux des autres. Puis on sort de nos habitudes en pratiquant intensivement des techniques et autres comportements qui correspondent à votre personnalité.

Le résultat de cette formation est que les défis et les circonstances restrictives ne se transforment pas en plus de stress et que nous pouvons utiliser notre énergie de la bonne manière grâce à diverses techniques de gestion du stress.

PROGRAMME

2 jours de 9h30 à 16h30 et 1/2 journée

2 jours:

- Qu’est-ce que le stress? Cause et effet
- Stress positif et négatif
- Faire face au stress
- Contrôle du stress et de l’anxiété : pratiquer l’association et la dissociation
- Quel style de gestion du stress vous convient ?
- Comment gérez-vous la charge de travail ?
- Gérer les émotions
- Affirmez-vous les uns envers les autres, gérez les communications importantes
- Techniques pour déstresser
- Plan d’action personnel

Une demi-journée:

- Horse Assisted Coaching (coaching au moyen d’exercices à côté du cheval)

DONNÉES PRATIQUES

Emplacement : en consultation avec le client

Prix disponible sur [demande](#)

GROW AS A PERSON. GROW AS A PROFESSIONAL.

CONTACT

VÉRONIQUE L. VAN DEN BRANDE
+32 477 80 08 20 • WWW.A-FORTIORI.BE