

# SÉMINAIRE

## Stress management

<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil.</li><li>• Mobiliser ses ressources individuelles.</li><li>• Récupérer rapidement.</li><li>• Capitaliser son savoir-faire anti-stress par l'apprentissage :<ul style="list-style-type: none"><li>- de savoir-faire technique de niveau 1 : découvrir des outils fondamentaux du monde sportif pour amorcer de nouvelles façons de faire,</li><li>- de savoir-être personnel de niveau 1 : examiner ses comportements et représentations pour répondre aux premières questions que l'on se pose sur soi et sur les autres.</li></ul></li></ul>
<b>PROGRAMME</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gérer la pression de l'instant.</li><li>• Identifier ses sources de tension.</li><li>• Apprivoiser ses réactions face au stress.</li><li>• Désactiver ses réflexes inefficaces.</li><li>• Se détendre et s'apaiser.</li><li>• Respirer, utiliser son corps.</li><li>• Calmer ses émotions.</li><li>• Utiliser des techniques de concentration immédiate.</li><li>• Adapter ses réactions pour contrecarrer la pression.</li><li>• Esquiver l'impact de la pression.</li><li>• Relativiser pour prendre du recul.</li><li>• Passer du mauvais film au bon.</li><li>• Communiquer « anti-stress ».</li><li>• Se ressourcer en milieu professionnel.</li><li>• Emmagasiner de l'énergie positive.</li><li>• Améliorer sa qualité de récupération.</li><li>• Capitaliser ses acquis anti-stress.</li><li>• Évaluer et ajuster ses réflexes.</li><li>• Les ancrer dans la durée.</li><li>• Améliorer son plan d'entraînement.</li></ul>
<b>DURÉE</b>	1 jour
<b>POPULATION CONCERNÉE</b>	Managers et cadres confrontés à des situations de tension dans leur contexte professionnel.