



Le lâcher prise : NOUVELLE GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

face à la pression du quotidien

PROGRAMME

Mesurer, quantifier et analyser les pressions subies ou rencontrées

Repérer les signaux d'alarme : auto-diagnostic

Le stress : le bon, le mauvais, mécanismes physiologiques

Incidences immédiates de la pensée sur le corps

Techniques de restructuration des pensées

Le lâcher prise à travers :

- la confiance, le contrôle
- la prise de décision et l'évaluation des solutions (la logique shadock)
- la flexibilité et la persévérance
- la suppression des résistances au changement
- l'acceptation (deuil, perte d'emploi, etc)

Anticiper et développer finesse d'observation et capacité d'écoute face aux différents comportements

Elargir son mode de raisonnement pour «être sur la même longueur d'onde»

Petits exercices simples de relaxation

OBJECTIF

Acquérir les clés du lâcher prise afin de parvenir à gérer son stress pour :

- prévenir les déséquilibres en respectant le corps et le mental
- développer et optimiser son efficacité professionnelle et personnelle

LIEU

Hôtel Ibis - Châtelaillon

HORAIRES

9h00 - 17h30 • 1 journée

ANIMATEUR

Anita BAUDOUIN

FRAIS

40 € TTC (repas inclus)

DATE

MERCREDI 08 FÉVRIER 2012

INSCRIPTION JUSQU'AU

Mercredi 01 février 2012