

# GESTION DU STRESS – 1,5 JOUR

Durée

## Présentation

## Identifier les sources de stress

- Les stresseurs physiologiques et psychologiques.
- Les positions de vie.
- Les messages contraignants.
- Les effets positifs du stress.

## Limiter l'impact physique du stress

- La dynamique de l'énergie.
- Les techniques de détente.

## Reprendre le contrôle

- Le stress et la notion de contrôle.
- Les cercles de préoccupations.
- Investir sa zone de contrôle.

## Se protéger des intrusions

- Définir ses frontières.
- Poser ses limites.
- Faire respecter ses frontières.

## S'adapter et lâcher prise

- Augmenter sa capacité à faire face.
- Exercer son optimisme.

## Gérer la relation

- Oser s'exprimer.
- Les outils de la communication non violente.

## Clôture de journée

## Fin de la formation