

ABAKADEMY DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gestion du stress & équilibre émotionnel

OBJECTIFS

→ Comprendre le cercle vicieux du stress sur les ressentis physiques, les émotions, les pensées et les comportements
→ Initiation à différentes stratégies de régulation émotionnelle
→ Découvrir et expérimenter différentes techniques de relaxation

PROGRAMME

LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Définition du stress
- Bon et mauvais stress
- Les 3 comportements face au stress
- Point sur le burn out

RÉGULER LE STRESS EN COMPRENANT MIEUX LES ÉMOTIONS

- Définitions et fonctions des émotions
- Les émotions dans le corps
- Apprentissage de techniques de relaxation détente (respirations, relaxation expresse)

FAVORISER L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

- Initiation à la restructuration
- La stabilisation attentionnelle : apprendre à s'ancrer dans l'instant présent (exercices pratiques).
- Identification des freins et des leviers pour la régulation du stress et des émotions
- Les bases pour une communication assertive et bienveillante

PUBLIC - Toute personne souhaitant renforcer son équilibre émotionnel

ORGANISATION - Groupe de 6 à 10 participant·e·s

DURÉE - 1 jour

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

→ Méthode active avec alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, échanges et débats entre les participants sur base de situations concrètes.

PROFIL DES ANIMATEUR·RICE·S

Des expert·e·s de la gestion du stress, formé·e·s aux techniques de la formation en entreprise

COMPLÉTEZ VOTRE FORMATION

→ Gestion du temps
→ Gestion des conflits

LES + DE LA FORMATION

→ Durant cette journée, il est proposé un éclairage sur le fonctionnement du stress et des émotions. Par des techniques simples et abordables, le participant développera des habiletés permettant de faire face efficacement aux situations source de stress.

→ En agissant en conscience plutôt qu'en réaction, il est possible d'expérimenter d'autres manières d'agir et retrouver ainsi une action personnelle maitrisée sur les événements.