



Améliorer son aisance relationnelle face aux pressions

Participants

- Toute personne ayant à vivre des situations de stress ou des changements professionnels

Objectifs

- Analyser ses difficultés professionnelles et personnelles qui engendrent des tensions et comprendre ses réactions
- Evaluer les conséquences du stress sur sa vie professionnelle et personnelle
- Faire émerger ses propres valeurs et se réapproprier ses choix
- Apprendre à ETRE plutôt qu'à FAIRE : développer ses ressources personnelles

Itinéraire Pédagogique

- Echanges sur les différentes situations vécues - chacun "vide son sac", exprime ses sensations ressenties et parle de ses propres émotions
- Dans quelles situations ces difficultés sont elles ressenties ? (où, quand, avec qui, comment ? etc ...)
- Recherche de son propre mécanisme de réaction face au stress
- Y a-t-il des changements passés ou futurs qui peuvent déclencher ce stress (la peur d'avoir peur et le stress d'un stress pré-identifié) ?
- L'acceptation de sa propre résistance aux changements et l'adaptation à ces situations
- Prise de conscience et mise en lumière de ses propres valeurs fondamentales
- L'émergence et la mise en action de ses ressources
- La confiance en soi et l'affirmation de soi
- La gestion des réactions corporelles : respiration, relaxation, visualisation de pensées positives



CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE DE LA HAUTE-SAVOIE



- L'hygiène de vie qui facilite l'adaptation à un environnement stressant

Formations à la fois pratiques et comportementales

Techniques de récupération par la respiration : exercices de relaxation et de visualisation

Durée du stage

• 3 jours - 21 heures - à Annecy -

Tarif et inscription

• 795,00 €uros (net de TVA)

Pour toute information, vous pouvez nous contacter au 04.50.33.72.76
ou krossetto@haute-savoie.cci.fr