

1 JOUR

RÉSISTER AU STRESS

Un des piliers de la performance

OBJECTIF	AMÉLIORER SON RAPPORT AU STRESS
SOUS-OBJECTIF 1	COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS
<ul style="list-style-type: none">• Définition et mécanismes du stress• Description des agents stresseurs internes et externes• Identification des causes• Repérage des signaux d'alerte	
SOUS-OBJECTIF 2	AUGMENTER SA RÉSISTANCE
<ul style="list-style-type: none">• Savoir identifier ses propres agents stresseurs• Mettre en place des attitudes préventives• Trouver des solutions réparatrices	
SOUS-OBJECTIF 3	MIEUX VIVRE LES SITUATIONS DE STRESS
<ul style="list-style-type: none">• Construire sa grille d'analyse de la situation• Disposer d'un kit d'urgence (exercices de relaxation, de visualisation, de prise de recul)• Mettre au point sa méthode personnelle « anti-stress »• Se servir de son intelligence émotionnelle	