

# Gestion du stress : place à la pratique !

Référence :  
DEP003

Catégories : SECURITE, MANAGEMENT, DEVELOPPEMENT  
PERSONNEL

Sous-catégories: Santé

LANGUE(S) :



FR

DURÉE :

1 JOUR(S)

## OBJECTIFS

Le stress est le prix à payer à une agitation physique, émotionnelle, sociale, intellectuelle.

Le goût excessif pour la compétition et la vitesse ; aimer faire les choses à toute vitesse, faire plusieurs choses à la fois.

Se fixer trop de contraintes : être le meilleur. Jusqu'au moment où le corps dépense plus d'énergie qu'il n'en produit : baisse des défenses immunitaires, chute de tension, dépression, spirale de l'échec, résultats en baisse, démission, licenciement ...

Les candidats apprennent :

- A ne pas payer le prix d'une agitation physique, émotionnelle, sociale, intellectuelle
- A savoir surmonter le goût excessif pour la compétition et la vitesse
- A ne pas se fixer trop de contraintes
- A ne pas vouloir être le meilleur
- A protéger ses défenses immunitaires : chute de tension, dépression, spirale de l'échec

### Personnes concernées:

Tout public en relation avec le stress.

## CONTENU

Le séminaire se veut très ludique et très étonnant dans son approche de façon à que chacun y découvre une vraie boîte à outils et choisisse, en fonction de son ressenti, la meilleure approche personnelle.

Approche orientale asiatique pour découvrir des techniques et arts martiaux doux capables de développer la confiance en soi et la pensée positive. Les participants sont constamment sollicités pour découvrir et pratiquer :

- La transformation du stress négatif en stress positif
- Séances de Qi-Gong
- Techniques de relaxation : Jacobson, Training Shultz
- Yoga Nidra et Sankalpa

## PÉDAGOGIE

Présentation Powerpoint, CD/DVD, techniques et séances pratiques de gestion du stress.

## PRÉREQUIS

Aucun

*Cette formation est disponible en formule intra-entreprise*