

Mieux vivre avec son stress!

Pour apprivoiser son stress et l'utiliser efficacement

Objectif général

Comprendre le stress, l'apprivoiser et l'utiliser efficacement dans sa vie privée et professionnelle

Objectifs

1- Comprendre le fonctionnement du stress 2- Reconnaître ses propres mécanismes face au stress 2- Découvrir et expérimenter des outils de gestion de stress et bâtir des ressources durables pour faire face aux situations de stress

Programme

Une journée alliant éclairage scientifique et pratique expérimentale pour rendre le participant acteur tout en prenant plaisir!

- Les sources de référence et quelques mots sur la psychologie positive
- Bonne nouvelle! la gestion du stress, ça s'apprend
- Qu'est-ce que le stress?
- Comprendre ses propres mécanismes face au stress
- La gestion du stress, c'est quoi au juste?
- Expérimenter des outils pour mieux vivre avec son stress
- Bâtir des ressources durables pour utiliser son stress efficacement

Le contenu de la formation repose sur les apports de la recherche en psychologie positive et a été élaboré sur base de deux programmes validés scientifiquement:

- le programme **CBSM: Cognitive Behavioral Stress Management**, qui permet de repérer les manifestations du stress, de travailler sur les pensées automatiques et les distorsions cognitives, d'appréhender la notion de coping (adaptation), et qui utilise également le soutien social, la gestion de la colère et l'affirmation de soi;
- le programme "**SPARC, apprendre à rebondir**" de ScholaVie (www.scholavie.fr), qui utilise des métaphores ludiques pour faciliter l'appropriation des outils. A noter que ce programme a été sélectionné pour la journée de l'innovation de l'Education Nationale en mars 2017.



Efficacité professionnelle



Management



Ressources humaines

Les plus

Formation basée sur les apports de la recherche en psychologie positive et deux programmes validés scientifiquement (CBSM et SPARC de ScholaVie)

Public
Ouvert à toutes et tous

Prérequis
aucun pré-requis

Durée
2 jours

Lieu
Auvergne-Rhône-Alpes

Coût
sur devis

Emmanuelle DUCASSE

0613101702
emmanuelleducasse@hotmail.fr

Passionnée par l'éducation, la psychologie et les neurosciences; j'anime des formations en éducation positive, management, gestion du stress, burnout, gestion de conflits et gestion de projet.