



# GERER POSITIVEMENT SES ENERGIES

## *“Gestion du stress”*

### OBJECTIF

Permettre aux participants :

- de déceler les causes d'énervement, de tension et donc d'inefficacité pour en éliminer le maximum
- d'acquérir des techniques simples permettant de faire face avec calme et maîtrise de soi, aux situations difficiles que nous sommes obligés d'affronter
- d'améliorer ses facultés d'attention, de concentration, de mémorisation, ses capacités de récupération, ainsi que la qualité du sommeil
- de développer l'assurance et la confiance en soi

### PROGRAMME

#### 1 - LES REACTIONS DE NOTRE ORGANISME FACE AUX SITUATIONS DE TENSION

- \* les mécanismes déclenchés
- \* les réactions de notre organisme
- \* les conséquences pour nos facultés intellectuelles et physiques
- \* les conséquences sur notre santé

#### 2 - LES CAUSES D'ETATS DE TENSION

- \* les symptômes
- \* identification des sources de tension personnelles
- \* bilan de notre organisation et mode de vie

#### 3 - NOTRE COMPORTEMENT FACE AUX SITUATIONS DE TENSION

- \* évaluer notre niveau de tension
- \* les réactions selon notre personnalité
- \* détecter nos points forts pour les potentialiser
- \* détecter nos points faibles pour les modifier

#### 4 - ACQUERIR LA MAÎTRISE DE SOI

- \* apprentissage de techniques simples pour maîtriser nos émotions et nos réactions permettant de faire face avec calme et efficacité aux situations difficiles.
- \* adaptation des techniques en fonction de notre personnalité et des situations.
- \* développer sa faculté de voir et vivre les choses de façon positive

### DUREE

A déterminer