



MAÎTRISER LE STRESS AU TRAVAIL

Durée : 1 jour (6.5 heures)

«Vivre sous pression» ne veut pas dire vivre sans pression. La pression au travail n'est pas nuisible dans la mesure où je la contrôle.

Échouer à cause du stress n'est pas honteux, mais réussir malgré le stress est beaucoup plus glorieux.

Le stress est un état de tension physiologique résultant de la constatation d'une situation non intégrée dans ma vie. Je choisis moi-même mes propres états d'âme.

Pour bien vivre sa vie au travail, il faut admettre l'existence des pressions, chercher à en reconnaître les manifestations et ne pas se laisser influencer par l'inconfort que d'autres peuvent vivre.

Objectif

Le ou la participant(e) sera en mesure d'identifier les sources de stress au travail; apprendre à vivre sous pression; accéder à l'épanouissement et à la satisfaction au travail.

Contenu du cours

- ☞ L'identification des sources de stress;
- ☞ La découverte des conséquences du doute, de l'anxiété, des tracas, de la crainte, des peurs et de la culpabilité et l'élimination des «programmations» nuisibles;
- ☞ La pratique d'une technique de détente et de relaxation et la précision d'une méthode pour accroître la maîtrise des émotions;
- ☞ L'estimation des attitudes génératrices d'efficacité: confiance en soi, ouverture d'esprit, ténacité;
- ☞ La précision des exigences de «vivre avec d'autres» dans un contexte de travail;
- ☞ Des explications sur le fonctionnement du cerveau;
- ☞ La pratique de la technique du docteur Christopher Hills pour le rechargement du cerveau et la réduction du stress;
- ☞ Les bénéfices de la maîtrise de ses états d'âme: satisfaction, motivation, réussite.

Stratégie d'enseignement et évaluation des acquis

La session de formation est conçue sur une base de mise en pratique de la théorie. Des exercices sont intégrés après chaque démonstration afin de permettre aux participant(es) d'appliquer les notions apprises.

