

VAINCRE SON STRESS

Public :

Chef d'entreprise artisans, conjoints ou salariés suivant conventions

Modalités :

Durée : 2 jours

Lieu : Chambre de Métiers et de l'Artisanat

Coût : 20 € par jour, pour le chef d'entreprise, le conjoint collaborateur et les auxiliaires familiaux / **GRATUIT la 1^{ère} année d'activité**

Objectif :

Etre capable de :

- *Comprendre le mal être ressenti et de l'analyser*
- *Prendre du recul, se protéger*
- *Se distancer de ses émotions pour mieux les utiliser*
- *Communiquer de manière constructive et responsable en exprimant son ressenti*

Programme

Connaitre-Qualifier-Comprendre

- Repérer les situations sources de stress
- Définition du stress
- Distinguer les éléments « stresseurs » du mécanisme du stress
- Fonctionnement humain : la combinaison des 3 ressources internes
- Notion de tension émotionnelle
- Conséquences du stress dans la relation aux autres
- Un outil de gestion de la tension émotionnelle : la respiration contrôlée
- Le système nerveux / hormonal
- Tension et connaissance de soi
- Les forces d'un individu : les trouver à l'intérieur de soi
- Les forces latentes : les détecter, les repérer
- Gestion du stress, gestion de soi : une compétence à améliorer en continu

Utiliser des techniques au service d'un mieux être en situation professionnelle : besoins fondamentaux – notions d'autonomie, responsabilisation priorité, distinguer les obstacles, attitude positive, assertivité.

Moyens pédagogiques : Formation active et participative. Exercices pratiques.

Renseignement et inscription auprès du service formation

Tél. 05 62 61 22 50 - Service-formation@cma-gers.fr