

## GERER SON ENERGIE ET FAIRE FACE AU STRESS

Durée, prix	
<b>Durée</b> 1 jour de 9h à 17h	<b>Prix</b> 100 000 FCFA par personne (hors logistique : salle, restauration)
Pour qui?	
Toute personne qui souhaite améliorer son efficacité et sa gestion du stress. Tout responsable qui souhaite prévenir le stress au travail, comprendre les causes et conséquences des burnouts, aider, soutenir ses collaborateurs qui se sentent stressés, mal organisés, angoissés, surchargés.	
Présentation	
<p>« Les espèces qui survivront ne sont ni les plus fortes ni les plus intelligentes, mais celles qui auront su s'adapter à leur environnement »</p> <p>Charles Darwin (1809 – 1882)</p>	
Objectifs	
Comprendre les mécanismes du stress Mieux vous connaître par rapport au stress Identifier des stratégies de prévention et de mieux être Apprendre à mieux communiquer Définir votre plan d'action personnel	
Programme	
<p><u>Matin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définition de l'Alliance de Partenariat/Objectifs</li> <li>• Super cerveau</li> <li>• Les nouveaux paradigmes</li> <li>• Comprendre les mécanismes du stress</li> <li>• Test individuel</li> <li>• Contrôler et maîtriser ses pensées</li> </ul> <p><u>Après midi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mieux communiquer</li> <li>• Gérer son temps et organiser son travail</li> <li>• Atelier pratique, relaxation/méditation</li> <li>• Construire votre programme de gestion du stress</li> </ul>	

