



La gestion du stress

- **Durée :** 14 heures (2 jours)
- **Objectifs :** Permettre aux salariés d'acquérir des connaissances, d'améliorer leur savoir être, leur savoir faire afin d'accroître leurs compétences et de développer leur autonomie.

[Retourner au sommaire](#)

1. Comprendre le stress

Phase d'alarme
Phase de résistance
Phase d'épuisement

2. Les éléments stressants de la vie

Que se passe-t-il au niveau du cerveau ?
Les réactions physiologiques

3. Les mécanismes psychologiques pour faire face au stress

L'évaluation
Stratégies centrées sur le problème
Stratégies centrées sur l'émotion

4. Connaissance de soi et des autres

Analyse transactionnelle : Les différents Etats du moi
Les transactions
Les positions de vie
Les strokes
La dissonance cognitive
La PNL

5. La relaxation

Pourquoi avons-nous besoin de nous relaxer ?
Le stretching et les étirements

Le training autogène de Schulz

- des exercices qui mettent l'esprit et le corps au repos
- les phases du training autogène

La relaxation de Jacobson

- La méthode
- La relaxation progressive
- La relaxation différentielle



[Retourner au sommaire](#)

contact@mandyben.com
www.mandyben.com

06 82 97 30 50
04 42 31 43 55

mandyben
communication

8 hameau de Jonquières
Allée Albert Bastoni
13500. Martigues
Tél : 04 42 31 43 55 | Fax : 09 59 14 50 46

N° agrément Formation : 93 13 12405 13
SIRET : 491 820 270 00024
Code APE : 6201Z

