



En cas de stress léger nous montrerons les comportements négatifs de notre phase "actuelle". Si le niveau de stress est sévère c'est alors les comportements négatifs de notre "base" qui apparaissent et si nous n'agissons pas pour alimenter les besoins psychologiques de notre cerveau, nous entrerons dans une spirale de mécanisme d'échec puis de scénarios d'échec.

## objectifsformation

Savoir gérer son stress en alimentant positivement ses besoins psychologiques, savoir repérer ses comportements négatifs, savoir être en état de ressources.

## programmedétaillé

### Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

Comprendre son fonctionnement sous stress et hors stress. Quelles sont les ressources psychologiques de chaque profil. Savoir prévoir son évolution dans le temps.

### Augmenter sa résilience au stress

Comprendre les causes de son stress psychologique, connaître ses besoins psychologiques, découvrir les différences de ses états sous stress léger et sous stress sévère. Travailler sur ses différents domaines de vie (professionnel et personnel)

### Savoir repérer ses signaux d'entrée sous stress et Gérer son stress

Le stress négatif et ses différentes manifestations. Savoir faire la distinction entre son signal d'alarme et son panneau « danger ». Prendre conscience de ses comportements sous stress léger et sous stress sévère. Apprendre à éviter au quotidien l'impact de son stress.

Savoir gérer son stress quand il est installé pour le déjouer.

## modalitéspratiques

- **Public concerné**

Tous publics avec pré-requis atelier « Mieux se connaître »

- **Durée**

2 ateliers de 3 heures

- **Dates & Lieu (Besançon)**

Les mardis 9 & 16 septembre 2014 de 18h à 21h

- **Tarif**

68 € par atelier au lieu 85,00 € (soit un total de 136 € au lieu 170 €)

Tarif incluant support de stage & inventaire de Personnalité

Collation prise en commun offerte

## demandeinscription

### Réponse à renvoyer par fax au 03 81 47 96 79

Je souhaite m'inscrire, merci de m'envoyer mon test pour réaliser mon inventaire de personnalité.

Nom du participant :

Adresse complète :

Téléphone :

Mail :