

Du stress à l'énergie positive De la prise en charge individuelle au pilotage émotionnel

| | |
|--|---|
| <p>Objectif : Comprendre le phénomène « stress », identifier les sources, mieux se connaître. Découvrir ses propres déclencheurs de stress, apprendre à les traiter, à les réguler. Restituer une place à l'émotion, l'écouter, l'utiliser, la transformer en une force de propulsion et de motivation. Reconnaître les états anxieux chez l'interlocuteur, acquérir de outils de pilotage pour maintenir des rapports harmonieux.</p> | <p>Personnes concernées</p> <p>Toute personne désireuse de s'affirmer, d'acquérir aisance et maîtrise de soi dans ses contextes de vie professionnelle et personnelle. Toute personne souhaitant augmenter et renforcer ses capacités mentales.</p> <p>Pré requis : aucun</p> |
| <p>PROGRAMME</p> <p>UN OUTIL PEDAGOGIQUE ET MANAGERIAL - LA PNL : La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) est une approche basée sur la cybernétique, la psychologie, la neurologie et la linguistique. Elle fut développée au début des années 70^e par Richard Bandler, informaticien, et par John Grinder, linguiste, tous deux docteurs en psychologie diplômés de l'Université de Santa Cruz en Californie. Ces chercheurs ont créé une discipline ayant les mêmes racines philosophiques et scientifiques que les sciences cognitives, que le mouvement du potentiel humain et que la psychologie transpersonnelle. La PNL est devenue une discipline à part entière, s'intéressant exclusivement à l'étude du comportement humain. Elle cherche à comprendre l'humain dans son fonctionnement et son expérience subjective. La PNL souhaite découvrir comment on fait ce que l'on fait, ainsi qu'à maximiser notre potentiel. Elle cherche surtout à décoder notre expérience de vie afin de mieux percevoir la réalité qui nous entoure et ainsi profiter au maximum de ce que la vie a à nous offrir. Les mots clés de la PNL sont « apprendre », « ressource », « objectif », « ancrage », « expérience », « recadrage », « stratégie » et « résultat opérant ».</p> | <p>PEDAGOGIE</p> <p>Le Formateur</p> <p>Coach comportementaliste Consultante Formatrice</p> <p>Méthode pédagogique</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Séquence en alternance, projection d'un diaporama. Bases et approches méthodologiques, nombreux exercices d'application à reproduire ensuite dans sa vie quotidienne.</p> <p><u>Intra entreprise</u> Lieu de formation : dans la ville de votre choix.</p> <p><u>Inter entreprises</u> Tarif par personne</p> |
| <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Les outils de la préparation et du training mental pour un parcours qui allie avantageusement méthodologie et exercices d'entraînement pour un bénéfice durable. Acquisition garantie des 5 aptitudes à la réussite que sont le calme, la confiance en soi, la concentration, la créativité, la combativité.</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Comprendre les formes de stress, les pièges de l'environnement, les contextes opérants. ➤ Le sens de l'action, le sentiment d'identité et l'image de soi, les valeurs, croyances et automatismes mentaux. ➤ Apprendre les outils de la gestion du stress avec la respiration consciente, source d'énergie et d'équilibre mental et physiologique, les techniques de relaxation et lâcher-prise, source d'équilibre, la gymnastique mentale et oculaire pour développer concentration et mémoire. ➤ S'approprier les « attitudes-ressources » dans les situations génératrices de stress, évacuer le trop plein émotionnel, récupérer calme et confiance, développer et conserver un niveau de motivation optimum, utiliser les ancrages et attitudes mentales positives. | <p>3 jours</p> <hr/> <p>1 550 €</p> <hr/> <p>Réf : RH005</p> |

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Ressources Humaines partout en France