




# Formation 3 heures

## Méthode efficace

### pour la gestion du stress

-  3 heures
-  Sur devis
-  Dans votre entreprise

Rythmes soutenus, multiplicité des tâches, ... comment diminuer le stress quotidien ?  
Cette formation vous enseigne une technique exclusive pour y parvenir.

#### Objectifs de la formation de 3 heures

Devant un rythme de vie effréné, l'efficacité et la performance sont valorisées et nous cherchons sans cesse alors à plaire. On vit du stress au quotidien en voulant tout contrôler. Dans ce tourbillon de vie, comment lâcher-prise ? Cette formation est conçue de façon pratique et vous aurez l'occasion de l'expérimenter plusieurs fois durant les deux jours.

Vous apprendrez une technique très efficace pour savoir lâcher prise et diminuer le stress au quotidien.

- Savoir quand et comment utiliser cette technique
- Développer l'observateur en soi dans l'accueil et l'acceptation
- Être capable de lâcher prise
- Pouvoir aider les autres grâce à cette technique.

#### Pré-requis de la formation

Cette formation ne nécessite **pas de prérequis**.

Mais une volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices est recommandée.

#### Pour quel public ?

Toute personne voulant développer sa capacité à faire face aux situations de stress et à lâcher prise.

#### Les plus de cette formation

- La vie exigeante d'aujourd'hui soumet, à tous les niveaux, les collaborateurs à des tensions qui altèrent leur performance et leurs relations de travail.
- La technique de lâcher-prise enseignée dans cette formation, permettra de diminuer ce stress quotidien pour améliorer votre efficacité.

#### Programme détaillé de la formation

- Comment mieux gérer une difficulté ?
- L'abandon : une technique simple et efficace à appliquer dans son quotidien.
- Qu'est-ce que le stress, son lien avec le contrôle de soi et des autres ?
- Les différences entre prévenir, diriger, contrôler, maîtriser et s'affirmer
- Comment diminuer une suractivité du plan mental ?
- Comment ressentir et diriger son mental au lieu d'être dirigé par ce dernier ?
- Apprendre à lâcher prise et à se détendre lors d'un malaise
- Savoir lâcher-prise et accepter ce qui est plutôt que se fatiguer à vouloir contrôler les résultats.

En complément des apports théoriques et didactiques, différents tests permettent de mesurer son degré de résistance. La technique du lâcher-prise sera expérimentée plusieurs fois dans le stage.