

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

# Gérer son stress et prévenir le burn-out



## TARIFS

**Adhérent** Coût inclus dans la cotisation annuelle

**Non-adhérent** 90 €

## PUBLIC

Tout professionnel libéral ainsi que tout membre correspondant

## INTERVENANT(S)

**Sylvie Claire MORIN**

Spécialiste en développement personnel et en communication



Inscription

DATE(S) 	DURÉE 	HORAIRES 	TYPE DE SESSION 
Mardi 15 octobre 2024	2 heures	de 10h00 à 12h00	WEBINAIRE

## PROGRAMME

Le stress est bien souvent décrit comme la maladie du siècle. Pourtant, c'est aussi un atout vital : au cours de son évolution, l'Être humain a dû faire face à toutes sortes de situations stressantes et s'est adapté là où d'autres espèces ont disparu. Pour la plupart des gens, beaucoup de ces circonstances n'existent plus aujourd'hui. Pourtant, nous sommes de plus en plus stressés, bien souvent mus par des mécanismes inconscients, hérités d'un autre âge.

Il est possible d'interrompre cela, en comprenant ce qui provoque ces réactions, et en transformant le stress dit négatif en moteur de nos actions.

Ce webinaire propose des outils et des pistes de réflexion pour ne retirer que le côté stimulant et positif que le stress peut nous apporter, et éviter les conséquences désastreuses qu'il peut engendrer.

### Comprendre d'où vient notre stress pour mieux le gérer :

- Qu'est-ce que le stress ?
- Reconnaître les signes pour soi
- Stimuler son bon stress et diminuer son mauvais stress

### Apprendre à gérer le stress et prévenir le burn-out : présentation, mises en situation et expérimentation des techniques et outils suivants :

- Congruences et incongruences
- L'importance de la respiration et techniques de relaxation
- La méditation « minute »
- Les concepts de contrôle et d'action face au stress
- L'auto-ancrage de ressources