MANAGEMENT - EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Cultiver l'optimisme pour réduire le stress

Cette formation vise à développer la compétence des participants à renforcer leur mental et à adopter une posture optimiste. L'enjeu est d'apprendre à conditionner ses pensées pour la réussite et de mieux maîtriser ses appréhensions. Une approche optimale pour réduire le stress qui bloque et paralyse

DURÉE	TARIF	GROUPE	FORMAT
2 jours 16 heures	**1 200 € HT** par stagiaire (inter)	**8 participants max.**	**En présentiel**

Objectifs

- Conditionner le cerveau à la Réussite
- Développer les prédispositions à l'Optimisme
- Déjouer les peurs et renforcer le mental pour se sentir plus serein, moins enclin au stress du quotidien

Prochaine session

27 mai et 3 juin 2027

Colomiers (31770)

Session sur-mesure possible →

Modalités

PRÉREQUIS
Aucun

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active, différenciée et expérientielle

ÉVALUATION DES ACQUIS
Évaluation continue

VALIDATION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation

Plus d'infos sur cette formation →

Programme détaillé

1 Comprendre la définition et les mécanismes du stress.

- Identifier les 3 phases du stress (Alarme, Résistance, Épuisement)
- Reconnaître les différents profils psychologiques face au stress
- Identifier les symptômes physiques et émotionnels du stress
- Lister les différents types d'agents "stresseurs"
- Utiliser des outils de gestion du temps (Grille d'Eisenhower, règle du 70/30) pour réduire le stress
- Évaluer sa propre efficacité et sa mémoire à court terme face à des situations de multi-tâches

2 Conditionner le cerveau à la réussite

- Appréhender les astuces pour un réveil haut en couleur (ou comment accroitre son niveau de productivité)
- Composer avec la réalité du ratio conscient / inconscient (et définir sa part de responsabilité)
- Saisir l'impact des pensées négatives (sensibilisation au pouvoir des émotions empreintes de pessimisme)
- Comprendre l'influence des pensées négatives sur notre tempérament (humeur Vs trait de caractère)

3 Cultiver l'optimisme

- Appréhender la véritable nature d'un optimiste (la théorie à la pratique)
- Déceler l'impact des mots sur notre quotidien (Les répercussions du mot MAIS)
- Percevoir le verre à moitié plein lorsqu'il est à moitié vide (La Loi de la gravité Vs la loi d'attraction)
- Les expressions paralysantes Vs les alternatives enthousiastes et constructives (prise en acte du danger des projections immuables)
- Tendre vers ses objectifs (La règle du « si » Vs « quand »)

Envie d'en savoir plus ? Contactez notre conseiller formation
Nicolas Weckerlin · 07 68 40 08 95 · nweckerlin@lesclesdelagestion.fr