

Objectifs

Comment conserver tous ses moyens face à une situation a priori stressante ? Face aux défis et enjeux auxquels nous sommes tous confrontés, acquérons ou développons des outils qui contribueront à trouver une issue positive. Nous apprendrons à nous mobiliser, en conservant non seulement toutes nos capacités, mais en développant aussi notre authenticité, notre assertivité, nos qualités relationnelles et notre capacité d'adaptation.



Contenu

Introduction

- Présentation de la formation
- Inclusion
- Auto-diagnostique pour identifier ses principales sources de stress.
- Des premiers outils pour gérer son stress.

Présence et conscience

- Apprendre à être présent, à être conscient de son corps, de ses états émotionnels et des états des autres
- Développer son écoute
- Comprendre les mécanismes du stress
- Hiérarchiser les enjeux et savoir prioriser, se recentrer sur ce qui a du sens

La gestion de l'énergie et de l'émotion

- De la concentration à l'attention.
- Intégrer les techniques de relâchement et d'auto relaxation
- Intégrer des techniques de respiration
- Agir sur ses pensées et perceptions pour agir sur ses émotions ; la visualisation

Développer sa confiance en soi

- Travailler sur une juste estime de soi
- Savoir se servir de ses qualités et atouts dans la gestion du stress
- Développer un rapport positif au défi

Développer ses qualités relationnelles

- Oser dire, s'affirmer avec bienveillance. L'assertivité
- Découvrir la communication non-violente (CNV) et la communication positive

Méthodes

Mises en situation potentiellement génératrice de stress. Chaque participant constitue son programme de feuille de route.

Langues : 1 groupe en Français et 1 groupe en Anglais

Public cible : Doctorants toutes années

Prérequis : Aucun

Formateur : Franck Rainaut Coach Professionnel Certifié - Membre ICF, Formateur en communication, Team-buildings créatifs et Evénements

Durée : 14h en présentiel, 7h en distantiel

Nombre maximum de participants : 12 participants en présentiel, 6 en distantiel

Validation : 1 module