MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFP39	2 jour(s)	Coût non défini

Transformez le stress en énergie positive

OBJECTIFS

- Se connaître dans son rapport à ses émotions
- Identifier des techniques de gestion du stress
- Développer des motivations personnelles liées au dépassement de soi

PUBLIC

Cadres tous secteurs

PROGRAMME

1- Se connaître par rapport aux situations de stress

- Le stress, un phénomène physiologique : ses composantes
- Les situations génératrices de stress : peur, inconnu, enjeux,…
- Connaître ses propres réactions face au stress
- Les différents types de réaction

2- Apprendre à gérer les situations de stress

- Identifier ses zones de fragilité et anticiper le phénomène de montée du stress
- Apprendre à prendre du recul et à mettre en perspective
- Identifier son profil émotionnel
- Les conséquences du stress paralysant

3- Identifier ses moteurs internes

- Connaître ses propres leviers de motivation et ses freins
- Connaître ses flux d'énergie
- Identifier sa capacité à dépasser ses limites
- Savoir puiser en soi des ressources pour monter en confiance

4- Faire du stress un levier de réussite professionnelle

- Se connaître par rapport au stress motivant et au stress paralysant
- Transformer l'énergie négative du stress pour se mettre en position de se dépasser
- Valoriser ses propres réussites pour développer sa confiance

TOUTES LES SESSIONS