

Séminaire de formation Less Stress Access®



- Public :

Professionnels soumis à de fortes pressions se trouvant en position de manager, de diriger, d'accompagner des groupes humains ou des organisations.

- Objectifs de la formation :

Connaître et comprendre les mécanismes du stress, ses ressorts physiologiques, psychologiques, émotionnels.

Cette connaissance donne accès à une grille d'analyse et des outils d'évolution interprétables individuellement.

Il est alors possible d'identifier, de connaître ses émotions, leurs origines, les stratégies que nous développons pour y faire face, ou bien pour les fuir.

Ces stratégies peuvent être source d'échec, mais lorsqu'elles sont comprises il est possible de les dépasser et d'acquérir la confiance nécessaire pour y remédier définitivement.

- Bénéfices :

Apprendre à s'adapter à son environnement, faire de son stress la clef de son évolution et du développement de son potentiel.

En maîtrisant les outils de compréhension et de dépassement des freins conscients et inconscients que viennent réveiller les difficultés, il est possible :

- D'apprendre à prendre du recul afin de mieux s'adapter à son environnement.
- De développer son assertivité en écartant les comportements inadéquats.
- D'agir avec aisance et sérénité au quotidien et de développer son potentiel.





- Programme :

I - Acquisition des fondamentaux sur la physiologie du stress

- 1 - Stress individuel
- 2 - Stress collectif

II - Acquisition des fondamentaux sur la nature des émotions

- 1 - L'impact des émotions sur les relations interpersonnelles dans les organisations
- 2 - Ce qu'elles révèlent de nos points forts et faibles

III - L'adaptabilité : une ressource naturelle qui se développe individuellement

- 1 - Identifier les moteurs réflexes et Acquisition de l'adaptation
- 2 - Développer son intelligence adaptative

IV - Outils de mise en pratique dans la vie professionnelle

- 1 - Mobiliser son stress positif et ses émotions pour répondre à une situation de crise
- 2 - Être en mesure de se départir des stratégies délétères à court, moyen et long terme

- Durée de la formation :

Une journée pour le programme Base, deux journées pour le programme avancé.

- Méthode et moyens pédagogiques :

Présentiel, échanges pédagogiques avec les pairs, suivi e-tutoriel sur trois mois, support pédagogique.

- Modalités Pratiques :

Les formations peuvent être organisées à la demande des entreprises ou des organisations qui le souhaitent au sein de leurs structures. Des sessions de formations sont également organisées et ouvertes à Paris, et en régions.

Pour plus de renseignements : contact@natalialorenzovera.fr.



Conformément à l'article L6313-1 du code du travail, ce séminaire s'inscrit dans le cadre des actions d'acquisition, d'entretien et de perfectionnement des connaissances. Il relève également des actions de promotion individuelle, des actions de conversion, ainsi que celles d'accompagnement, d'information et de conseil dispensées aux entreprises. Cette prestation est facturée par la société de portage salarial ITG Consultant agréée DATADOCK.