

GÉRER VOTRE STRESS POSITIVEMENT ET POUR LONGTEMPS.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE AU
SERVICE DE LA GESTION
DE NOS ÉMOTIONS.

● Pré-requis

Avoir la volonté de comprendre les effets positifs et négatifs du stress. (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

● Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

● Objectifs

- Diagnostiquer son état de stress.
- Identifier nos facteurs générateurs de stress.
- Apprendre à gérer nos émotions.
- Exploiter à bon escient nos ressources personnelles.
- Initier et pérenniser une dynamique positive.

● Les points forts

Le coaching pour des objectifs clairs.

Les exercices théâtraux pour une empreinte durable.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour progresser dans la maîtrise de nos émotions.

La gestion durable de votre stress au quotidien.

● Pour qui

Toute personne confrontée à des situations de stress : chefs d'entreprise, managers, chefs de projets, employés... qui désirent mettre en place leur stratégie de réussite.

Programme



Speed dating de présentation



Séance de coaching collectif

Présentation des dynamiques du stress,
Diagnostiquer son niveau de stress (positif / négatif),
Elaborer son processus de gestion du stress.



Pratiques théâtrales

Echauffement et concentration,
La confiance : antidote du stress,
La prévention du stress : être attentif à son équilibre,
La gestion de nos émotions (en situation de stress),
Retrouver son objectivité : prendre du recul,
Redéfinir ses priorités,
Identifier et exploiter les ressources,
Progresser : apprendre de ses erreurs,
Sortir du stress : agir positivement,
Restitution / Echanges.



Séance de coaching collectif

Finalisation de son processus de gestion du stress.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes