

Comment neutraliser le stress et se protéger du burn-out.

Le stress fait partie de la vie et le nombre de candidats au burn-out est loin d'aller en diminuant. Or comme on ne peut agir que sur soi-même, il vaut mieux se donner de bons outils pour composer avec notre environnement et se trouver des exutoires valables pour éviter de se transformer en bombe. En d'autres mots, il vaut mieux prévenir que guérir.

Objectifs

- clarifier les sources de stress et leurs impacts psychosomatiques
- évaluer son niveau de stress,
- distinguer entre burn-out et désarroi personnel et professionnel
- découvrir des moyens pour faire contrepoids au stress et se protéger du burn-out
- retrouver la mesure de l'humain.

contenu

- stress, perceptions subjectives et capacité d'adaptation
- nécessité de se doter d'un exutoire valable
- bilan personnel, principaux irritants
- stress au quotidien et les aléas de la « pensée positive »
- stress, performance et *jogging sexuel*
- quand le stress passe au burn-out
- exploration d'une série de moyens concrets pour faire contrepoids au stress de même que pour se prémunir du burn-out.

Présentation

- formule d'atelier
 - exposés
 - exercices et mises en situation
 - travaux interactifs et individuels
 - échanges en groupes
- matériel didactique inclus
- auditoire cible : mixte, dirigeants et personnel
- nombre de participants : de 12 à 18