

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.

Méthodes

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

Modalités

Langue : Français

Public cible : Doctorants toutes années

Prérequis : Aucun.

Modalité : Présentiel pour la session en français.

Formateur : Franck RAINAUT, Coach Professionnel Certifié, Membre ICF, Formateur en communication, Team-Building créatifs et Événements

Durée : 14 heures (2 journées)

Nombre maximum de participants : 12 participants en présentiel

Validation : 1 module

S'inscrire via ADUM ici

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

La gestion de l'énergie et de l'émotion

- Hiérarchiser les enjeux et savoir prioriser, se recentrer sur ce qui a du sens
- 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

