



Apprendre à reconnaître son stress

- OBJECTIFS**
- ▶ Comprendre sa façon de fonctionner et celle des autres
 - ▶ Identifier ses causes de stress
 - ▶ Profiter de ses atouts et atténuer ses faiblesses
 - ▶ Favoriser son évolution personnelle

- CONTENU**
- Découvrir qui l'on est sur trois axes : la collecte des informations, la prise de décisions, son style de vie et le rapport au temps
 - Se positionner sur ces axes, comprendre les avantages et les inconvénients de ses tendances naturelles, comprendre pourquoi certaines activités génèrent plus de stress que d'autres
 - Maîtriser l'affluence et la diversité des tâches dans le temps
 - Améliorer sa confiance en soi, monter en compétences
 - Gérer ses émotions

- MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**
- **Mnemostypes**® : découverte de soi et des types de personnalité, approche par tempérament. Inspiré de C.G Jung. Utilisation d'images permettant de mieux mémoriser les différents profils de la personnalité
 - **Mnemos**® : des images mentales qui permettent de décrire et de faire partager des bons comportements, des bonnes pratiques ou des bonnes man
 - **Participatif** : les échanges et les discussions sont individuels et collectifs
 - Étude de cas sur la reconnaissance de profils au travers de scénarios
 - Grille d'auto positionnement
 - Jeux de rôles, mises en situations en sous groupes sur les différents niveaux de stress (type conflit)
 - Une documentation spécifique est proposée

- COMMENTAIRES**
- 1er jour lié au développement personnel et le 2ème jour consacré à l'application concrète et à des exercices de confrontation et d'adaptation face à des situations stressantes
 - Durée du stage : possibilité de le réduire à 1 jour en n'utilisant que les Mnemos®