

Gestion et prévention du trac et du stress

2 jours

Public : Elus locaux, Maire , VP , collaborateurs d'élus, DGS , ...



LeadOn

Objectifs

- Prévenir et gérer toute situation particulière génératrice de stress
- Etre en confiance

Gestion et prévention du trac et du stress : Programme



LeadOn

- Les processus de stress
 - Comprendre les mécanismes du stress /trac et ses effets ; réactions psychologiques, corporelles
 - Faire la distinction entre les différents types, (stress psychologique, traumatique)
- Méthodologie pour gérer son stress
 - Identifier les situations génératrice de stress / trac, les réactions induites
 - La communication
 - Technique de relaxation
 - Travailler sur sa confiance en soi, sa capacité à changer
 - Mettre en place un plan d'action personnel qui vous apaiserait