

## Programme – Art de la Réussite

Cette formation de **7 heures**, dispensée entièrement à **distance**, est structurée autour des modules clés suivants, intégrant théorie et pratiques concrètes issues de vos méthodes :

### Module 1 : Comprendre le Stress et ses Mécanismes

- **Définition et mécanismes du stress** : Apprenez à distinguer l'eustress du distress et à identifier les agents stressants (personnels, professionnels, environnementaux).
- **Les sources du stress** : Identification des facteurs de stress internes et externes (environnement, attentes, pression, charge de travail excessive, deadlines serrées).
- **Les réactions du corps et de l'esprit face au stress** : Comprendre les signaux physiques (fatigue, douleurs, digestion), émotionnels (irritabilité, anxiété, perte de motivation) et cognitifs (difficultés de concentration, rumination).
- L'impact du stress chronique sur la performance et le bien-être.

### Module 2 : Techniques de Régulation du Stress et de Gestion des Émotions

- **Respiration et relaxation** : Maîtrisez des exercices pratiques pour apaiser le système nerveux et retrouver le calme, incluant des **exercices de respiration** inspirés de techniques comme le yoga.
- **Stratégies de gestion des émotions** : Apprenez à reconnaître, comprendre et canaliser vos émotions (joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût) comme des messages précieux pour l'adaptation et l'évolution.
- **Réduction de l'intensité émotionnelle** : Introduction à des techniques comme la **relaxation Jacobson** (contraction/décontraction musculaire) et le **training autogène de Schultz** (autosuggestion pour la détente profonde).
- Techniques de pleine conscience et de recentrage pour une meilleure présence et une observation sans jugement.

### Module 3 : Résilience et Mindset Positif

- **Développer la résilience** : Transformer les défis en opportunités, apprendre à rebondir après les échecs et à casser les "dictatures émotionnelles" par un chemin rationnel.
- **Cultiver un mindset positif** : Adopter une perspective constructive, renforcer l'estime de soi et l'auto-compassion, et s'appuyer sur vos forces.
- **Le Monitoring** : Une technique pour prendre conscience des pensées automatiques, corriger les erreurs d'appréciation et choisir vos combats pour favoriser la clarté mentale.

## **Module 4 : Optimiser sa Stratégie Personnelle**

- **Stratégie d'énergie** : Identifier ses "voleurs d'énergie" et ses "boosters d'énergie" pour une gestion proactive de votre vitalité.
- **Bien-être physique au bureau** : Intégration de **techniques de yoga au bureau** pour relâcher les tensions physiques et améliorer la concentration tout au long de la journée.
- Définition d'un plan d'action personnalisé pour appliquer les acquis au quotidien et soutenir votre "Art de la Réussite".

### **Bénéfices pour le participant :**

- **Développement d'une intelligence émotionnelle accrue**, compétence soft skill essentielle.
- Réduction significative du stress et de l'anxiété grâce à des outils pratiques et reconnus.
- Amélioration durable de la gestion émotionnelle au quotidien.
- Renforcement de la confiance en soi, de l'estime de soi et de la résilience face aux aléas.
- Développement de relations professionnelles et personnelles plus saines et constructives.
- Accroissement de la performance professionnelle et du bien-être général.
- Acquisition d'outils concrets et directement applicables pour un mieux-être physique et mental.

### **Prêt(e) à prendre en main votre réussite et à transformer votre quotidien ?**

"Demander un tarif" ou "Nous contacter pour un devis personnalisé"