

## **Travailler avec intelligence, gérer le stress et éviter le burnout**

### **DESCRIPTION**

Il est difficile d'être équilibré les yeux fermés, et c'est effectivement ce qui se passe lorsque nous ne prêtons pas attention à la façon dont nous travaillons. C'est la façon dont nous travaillons - agir avant de penser, frénésie du temps, faire plus que ce que nous pouvons bien faire - qui est au fond de nos vies déséquilibrées. Cinq des six principales causes de décès ont le stress comme facteur, ainsi qu'environ 75% des visites chez le médecin.

Le stress est facultatif. C'est votre réaction à ce que quelqu'un dit ou fait, l'histoire que vous vous racontez de l'événement stressant, qui alimente le stress. Cela signifie que c'est quelque chose que nous avons le pouvoir de changer.

C'est pourquoi nous avons créé un atelier qui vous équipera d'outils et d'exercices puissants qui vous aideront à comprendre comment gérer le stress et les facteurs de stress, et comment prévenir l'épuisement professionnel.

Cet atelier montre comment changer notre façon de travailler et de vivre en définissant des limites, en gérant les demandes et les appareils, en éliminant les déclencheurs de stress et d'épuisement professionnel, en attirant l'attention et en faisant le plein et en rechargeant les batteries.

### **RÉSULTATS**

Reconnaissez ce qui peut déclencher votre stress et découvrez comment le stress influence votre travail et votre vie; comment faire face à des situations stressantes; comprendre et éviter l'épuisement professionnel.

### **CONTENU**

Cet atelier de 2 jours (ou VIRTUEL 4 x 4 heures) intéressant, interactif et hautement réfléchissant utilise des exercices, des outils et des techniques utiles pour vous montrer comment gérer l'incertitude, l'anxiété, le dépassement et le renforcement des capacités d'adaptation.

Cela couvre:

#### **Gérer le stress**

- Naviguer dans l'incertitude et le changement
- Gérer l'environnement virtuel
- Recadrez et désactivez les déclencheurs de stress
- Gérer les personnes difficiles
- Contrôler la rumination et les pensées anxieuses
- Construire des ressources d'adaptation, de la résilience
- Contrôlez la pression du temps
- Déployer les techniques de réduction de tension les plus efficaces
- Knock out burnout
- Augmenter l'optimisme, le bonheur

## **Éviter le burnout**

- Gérer les demandes, la pression, le rythme
- Contrôlez la surcharge des e-mails
- Fixer des limites
- Arrêtez le burn-out, battez le stress
- Améliorer les compétences de priorisation
- Gérer les interruptions et l'attention
- Traversez le fossé entre vie professionnelle et vie privée
- Retrouver la santé
- Vivez la vie la plus complète

## **MÉTHODES**

L'atelier est interactif, intéressant et immédiatement applicable à la vie réelle. Nous maintenons les participants activement impliqués tout au long de cet atelier, en utilisant un peu de théorie, puis en les pratiquant immédiatement dans un environnement sûr et confortable. Les participants sortent avec de réelles compétences qu'ils peuvent commencer à appliquer immédiatement. Le cours est enseigné par des praticiens hautement expérimentés.

## **PLAN D'ACTION PERSONNEL**

Chaque participant choisira 3 objectifs pour son plan d'action personnel à atteindre dans les 3 mois suivants, en fonction de ce qu'il a appris au cours de l'atelier.

Nous organiserons une conférence téléphonique de groupe 3 mois après l'atelier avec le formateur pour passer en revue le plan d'action personnel, afin de débriefer sur ce que chaque participant a réalisé, et sinon, pourquoi. Cela garantit que chaque participant applique la théorie apprise pendant l'atelier.