
FORMATION MÉTHODE R.E.S.P.I.R.E.

Journée 1 : Transformer son rapport au stress.

Programme de formation : 7h30 effectives

I. Comprendre le stress

1. Reconnaître les signes du stress et les risques associés.
2. Comprendre les mécanismes d'émergence du stress et son utilité.
3. Faire la différence entre stress positif et stress négatif.

II - Transformer le stress en allié avec R.E.S.P.I.R.E. !

1. Savoir réguler et apaiser la phase d'alarme.
2. Développer son intelligence émotionnelle et transformer ses sensations.
3. Identifier les causes du stress, les menaces associées et les attentes internes.
4. Savoir trouver et définir la situation motivante dont on souhaite s'approcher.
5. Identifier son périmètre d'influence.
6. Être capable de concevoir un plan d'action efficace basé sur ses ressources.
7. Disposer de multiples moyens pour se ressourcer et évacuer les tensions.
8. Renforcer la mémorisation et l'intégration des connaissances.

Un livret de formation est fourni en début de journée.

Transformer son rapport au stress c'est transformer sa vie.

R.E.S.P.I.R.E. est une expérience intensive et fortement apprenante.

A l'issue de la formation, vous pourrez :

- Réutiliser le contenu de la formation sur des situations concrètes du quotidien
- Intégrer la méthode en profondeur dans le temps pour développer votre résilience