

Fiche Conférence

Faites baisser la pression : Vous augmenterez le rendement ...

«L'Homme moderne n'accepte plus de se résigner aux malheurs du temps. Il veut se changer lui-même, changer les autres, changer le monde... il a un projet d'une autre vie où le stress aurait moins sa part. Il espère et recherche l'épanouissement personnel et une vie harmonieuse».

Les clés de cette conférence, pertinentes et applicables, vous permettent d'améliorer les relations avec les autres, de comprendre les réactions de votre entourage, de gérer au mieux les tensions.

Des techniques et des méthodes pour un meilleur contrôle de soi-même, pour retrouver le sommeil, la volonté, l'imagination, la mémoire...



- Savoir repérer les signes physiques et psychologiques du stress
- Comment faire le point
- Se créer un rythme naturel de vie
- Repérer et localiser ce qui est source de stress
- Eliminer ce qui dépend de soi
- Apprendre à gérer son corps et ses émotions
- Savoir se détendre et se relaxer
- Développer l'estime de soi
- Gérer harmonieusement sa vie quotidienne : valeurs, risques, responsabilité, indépendance, conflits et situations conflictuelles...
- Gérer les situations personnelles difficiles : couples, parents, retraites, maladies...
- Le stress du Management : stress, productivité et rentabilité
- Faire face aux critiques justifiées ou non, et aux menaces
- Savoir faire des remarques et des critiques

Dernière référence : Chambre de Métiers et de l'Artisanat de la Sarthe...

Extrait du site internet www.apsyscompetences.com

APSYS COMPETENCES – Conseil en Relations Humaines et Formation

44, rue de Nantes 44460 Saint-Nicolas-de-Redon

☎ 06 45 94 59 06 ✉ info@apsyscompetences.com

N° organisme de formation N° 52 72 01063 72 Préfecture de Région des Pays de la Loire.