



AG, REUNION : SAVOIR GERER SON STRESS AVANT UNE INTERVENTION

OBJECTIF : Pouvoir analyser et reprendre le contrôle des différentes manifestations du stress sur soi, avant une réunion, une conférence, une AG...

FORMAT : 0,5 jour

PREREQUIS :

- Avoir des difficultés à prendre du recul face à une situation de stress au sein de l'association
- Etre ou avoir été confronté(e) à des situations relationnelles ou organisationnelles difficiles avant ou au cours d'une réunion ou AG

PROGRAMME :

- Identifier ses habitudes et réactions face au stress
- Analyser les effets physiologiques et psychologiques du stress
- Expérimenter les méthodes pour mieux gérer ses émotions en amont
- Apprendre à canaliser son stress (réunion, AG, face à du public...)
- Reprendre le contrôle en toutes situations

Méthodologie :

- Alternance entre théorie et expérimentation des outils.
- Echanges et interactions à partir du vécu des participants.