



COACHING & FORMATIONS
92 rue Colbert 37000 TOURS
tél. 02 47 64 75 11
ecoledepenseepositive@gmail.com
www.ecoledepenseepositive.fr@

*Lutter contre le stress au travail
&
Améliorer la productivité*

Outils & pratique





Introduction : Qu'est-ce que le stress ?

- Anticipation négative,
- Ressassement du passé,
- Rancœurs,
- Croyances limitantes

Faisons le bilan des attitudes à proscrire !
Réflexion, exercices, exemples sur :

VIVRE L'INSTANT PRESENT

Les 5 stratégies gagnantes anti-stress

- Concentrez-vous sur le positif !
- Faites tout d'abord le plus désagréable !
- Organisez-vous !
- Prenez du recul & dédramatisez !
- Visualisez le résultat escompté !

Exercices sur chaque stratégie
Mise en place d'outils pratiques





Les 3 règles d'or de la bonne organisation

1° Planifiez votre travail, travaillez votre plan !

- 🕒 Planning, maîtrise du temps
- 🕒 Priorités,
- 🕒 Buts

2° Élaborez des STRATEGIES !

3° Commencez par la fin & organisez les étapes !

Exercices de bonne organisation et d'attitude calme et posée face à des situations habituellement stressantes

Conclusion

- 🕒 le stress est une œuvre de l'esprit
- 🕒 maîtrisons et canalisons nos pensées
- 🕒 respirer et se concentrer

-ooOoo-

Ne regardez pas derrière avec colère, ni devant avec peur, mais autour avec ouverture !

James Thurber

