

## GÉRER LE STRESS

grâce à la méditation & le tai chi

### Le stress dans l'activité professionnelle

Dans des environnements professionnels sous pression, nous devons faire face à un stress dans notre quotidien. Au-delà des techniques organisationnelles, nous avons besoin de développer une posture intérieure, des attitudes et une manière d'organiser notre quotidien pour recentrer notre activité sur les aspects essentiels.

### La gestion du stress basée sur la méditation et du tai chi

Avec une approche innovante alliant les outils de la Pleine Conscience et les techniques du Tai chi, cette formation propose aux participants de développer une posture face au stress à travers une dynamique collective basée sur :

- de nombreux exercices pratiques
- un cheminement personnel
- les échanges entre participants
- une structuration des nouvelles connaissances et outils
- une intégration dans l'activité professionnelle

Tout professionnel  
confronté au des  
situations de  
stress

Comment gérer le stress au  
quotidien ?

Comment développer une  
attitude intérieure sereine ?

Comment se positionner  
face aux autres et à leurs  
sollicitations ?

Comment développer  
son intelligence  
émotionnelle ?

Comment identifier  
les enjeux ?

Comment optimiser  
son énergie ?

#### Le stress dans le quotidien

- ✧ Le lien entre la pression et le stress
- ✧ Les mécanismes du stress
- ✧ Les conséquences du stress

#### Développer une attitude sereine

- ✧ La légitimité dans son rôle
- ✧ La perception des situations
- ✧ La gestion des sollicitations

#### Discerner les enjeux

- ✧ Les enjeux opérationnels & émotionnels
- ✧ Les jeux psychologiques
- ✧ Les moyens pour discerner les enjeux

#### Gérer ses émotions

- ✧ Le rôle des émotions
- ✧ L'accueil des émotions
- ✧ L'intelligence émotionnelle

#### Communiquer en pleine conscience

- ✧ L'attitude intérieure en communication
- ✧ L'écoute en pleine conscience
- ✧ L'art du questionnement dans le tai chi

#### Gérer le stress dans l'activité

- ✧ La gestion du stress avec la méditation
- ✧ Les pratiques de méditation
- ✧ L'intégration de la méditation dans l'activité

#### Optimiser son énergie

- ✧ Les attitudes énergivores
- ✧ La méditation pour recentrer son attention
- ✧ La concentration de son action

#### Contact :

Site : [www.ethis-consulting.fr](http://www.ethis-consulting.fr)

Mail : [contact@ethis-consulting.fr](mailto:contact@ethis-consulting.fr)

Téléphone : 09 731 09 731

#### Le formateur

Ancien directeur d'établissement, Sébastien MARIE est formateur-consultant dans le management, la communication et la gestion du stress.

Pratiquant la méditation et le tai chi depuis une vingtaine d'années, il est enseignant diplômé de tai chi chuan et instructeur de méditation de pleine conscience (MBSR) certifié par l'Université Libre de Bruxelles.