



# RÉDUIRE SON STRESS, MIEUX COMMUNIQUER, GAGNER EN EFFICACITÉ, EN PERFORMANCE & RENFORCER SON BIEN-ÊTRE

## 7 Astuces pour obtenir des relations apaisées



Lors de cet atelier, vous pourrez découvrir comment :

- prendre du recul par rapport aux autres
- déjouer les pièges dans les relations professionnelles ou personnelles
- Éviter un des facteurs de stress

## Le stress a un impact sur votre santé. Comment y remédier ?



Lors de cet atelier, vous pourrez :

- découvrir les mécanismes du stress
- reconnaître votre état de stress
- identifier vos sources de stress, au travail comme à la maison, afin d'agir en conséquence
- S'écouter pour éviter l'arrêt de travail.

## Vous êtes fatigué ? Comment booster son énergie et sa confiance en soi ?



Lors de cet atelier, vous pourrez :

- Découvrir ce qui va générer de l'énergie positive
- Créer des rituels pour éviter la fatigue et être plus efficace.
- augmenter votre confiance en vous et vos performances

## Libérez-vous des messages de votre enfance !



- Qu'entendiez-vous quand vous étiez petit ?
- Quelles sont les paroles qui résonnent encore en vous ?
- Qui était au près de vous ?

Nous avons acquis des qualités, des points forts... mais, cela laisse des traces et **nous sommes devenus nos propres stressés !** Lors de cet atelier, nous verrons comment renforcer ses points forts et **pallier ses points faibles**, que se soit en milieu professionnel ou personnel.

## Découvrir les 5 piliers de la motivation



La motivation est une énergie que l'on peut créer, développer, cultiver et transmettre.

Ce n'est pas un don du ciel, elle fluctue avec le temps, découvrez les 5 leviers qui forgent la motivation.

## Lâcher prise, c'est facile à dire, comment faire ?

Le lâcher-prise est une prise de décision.



Lors de cet atelier, vous pourrez

- créer les conditions pour permettre ce lâcher-prise
- combiner des outils pour prendre du recul
- exercer votre optimisme
- Créer une nouvelle dynamique sur votre lieu de travail.

**Vous ressassez le passé ?  
Vous angoissez pour le futur ?  
Découvrez un outil pour lutter !**



- Lors de cet atelier, vous pourrez découvrir comment :
- Définir vos priorités et atteindre vos objectifs.
  - Les 3 réactions possibles à une situation.
  - Diminuer vos préoccupations grâce à la théorie des 3 cercles.
  - Trouver un moyen d'être plus efficace

**L'épuisement professionnel  
ou familial...  
Le comprendre et l'éviter !**



Conférence dans laquelle j'expose des outils pour lutter contre la spirale négative et retrouver la motivation, la satisfaction. .  
**Soyons vigilant afin d'éviter le Burn-out et les arrêts de travail.**

**Comment s'affirmer de façon  
constructive et sans jugement ?  
Oser dire non et structurer vos demandes !**



Vivre dans le respect de chacun et être en cohérence avec soi-même est essentiel.

- Lors de cet atelier, vous découvrirez comment :
- Structurer sa demande en fonction de son besoin, et de son interlocuteur.
  - mettre ses limites et refuser sans culpabiliser.

**Les 3 choses à savoir pour communiquer sans  
cri**



Découvrez les outils de l'assertivité pour exprimer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

Cet atelier a pour objectif une relation gagnant / gagnant, une communication plus sereine.  
**Une meilleure ambiance au travail ou à la maison permet d'être plus efficace, plus objectif.**

**Et nos émotions à nous, qu'est ce qu'on en fait ?**



Nos émotions ne sont pas des erreurs de la nature, nous n'avons pas à les contrôler sévèrement. Elles sont à notre service ! Apprenons plutôt à les écouter et à comprendre le besoin qui se cache derrière. Oui ! Une émotion cache un besoin !

**Lors de cet atelier, vous comprendrez l'impact des émotions sur la performance au travail, sur la cohésion d'équipe (ou familiale)  
Vous apprendrez à maîtriser vos comportements et à comprendre ceux des autres pour mieux les appréhender.**

 **Linda Rouillard**  
Accompagnement personnalisé

06 73 63 23 52 - linda@coach-vendee.fr

www.coach-vendee.fr