

## **ABORDER LA GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE**

**27 juillet 2022**

**Rachel PAIRAUD** - licence de musicologie et licence en droit, DUT Gestion des Entreprises & Administrations, ancienne chef de projet au sein d'une boîte de télémarketing, musicothérapeute.

Afin de favoriser la qualité de vie au travail et la prévention des risques psychosociaux en entreprise, il vous est proposé un atelier survolant les différents thèmes abordés dans le cadre des formations dispensées sur la gestion du stress par la musicothérapie

**\* Prise de parole en public. \* Cohésion d'équipe. \*Gestion du stress. \*Confiance en soi. \* Relaxation.**

### **Programme**

#### **Comprendre les mécanismes du stress :**

- définir les situations de stress, - évaluer sa qualité de vie au travail, - comprendre son rapport au stress pour mieux le maîtriser.

#### **Apprendre des techniques de relaxation :**

- relaxation physique et mentale, - comprendre la respiration abdominale.

#### **Utilisez sa voix : prise de parole en public :**

- utiliser le jeu pour minimiser le stress face à une assemblée, - mesurer l'importance de la respiration lors d'une prise de parole, - permettre une lecture plus fluide et sereine, - travailler sur les différentes composantes de la voix : l'intensité, le timbre, la hauteur, le tempo... - se recentrer sur sa respiration et sa posture pour communiquer dans de bonnes conditions.

#### **Gestion du conflit : l'importance du code dans la communication :**

- créer un code de communication commun, - trouver sa place dans le groupe/apprendre à travailler en groupe, - mettre en évidence la différence entre analogique et digitale, - prendre conscience d'une écoute active, - comprendre l'importance de la reformulation dans les relations interprofessionnelles, - être attentif à ce que le non-verbal peut, - envoyer comme message négatif et parasite en situation de stress, - apprendre à verbaliser.

**Tarif individuel : 70€, tarif institution : 150€ - Lieu du stage : Blanquefort - Horaire : 9h30-12h / 13h30-17h**

**Logement possible sur place**

**Places limitées**

05.56.95.31.49 - ambx@wanadoo.fr

À envoyer à : A.M.Bx – 16, rue de Bigeau – 33290 Parempuyre

Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire au stage « Aborder la gestion du stress en entreprise » et joins pour cela un chèque de 50€ de réservation.

Date :

signature