



Canaliser le STRESS et les EMOTIONS et s'en servir pour agir

Cours-Atelier Université Grand Public par Marc THOMAS Consultant

Les SAMEDIS de 9h à 12h : 28 novembre - 5 et 12 décembre
+ 4 samedis matin début 2016 (les dates seront fixées en accord avec les participants)
Au Centre social Nelson Mandela – 97419 LA POSSESSION (Sortie 4 voies St Laurent)

Merci de vous inscrire avant le 20 novembre :

mthomas@competences-relationnelles.com ou 06 93 41 96 62

LE STRESS... Dans nos vies personnelles, nous sommes souvent « sous pression » : le stress, la surcharge, les débordements de toutes sortes nous épuisent, perturbent nos relations, détériorent notre santé...

Au travail, la pression des objectifs à atteindre, le manque de reconnaissance, les inégalités de traitement, les managements autoritaires, le « chacun pour soi » : autant d'éléments qui déclenchent le stress, trop souvent jusqu'au burnout... Tout cela coûte cher, pour la santé des salariés et des cadres, pour la rentabilité des entreprises...

Nous chercherons à apprivoiser notre stress, en apprenant à mieux nous connaître et nous respecter, en cherchant comment aménager nos conditions de vie. Au lieu de faire pression, un bon stress canalisé déclenche la motivation et fait de nous des êtres déterminés.

LES ÉMOTIONS... Qui n'a jamais dit ou pensé : « *Je suis trop sensible !* » « *Ce n'est pas avec l'affectif qu'on règle les problèmes !* » « *Il ne faut pas montrer ses émotions parce que c'est une faiblesse* »...

Pourtant les émotions nous rendent humains... Elles nous indiquent de quoi notre être à besoin pour vivre, pour agir, pour nous protéger, pour créer des relations justes et constructives.

Plus nous ravalons nos émotions, plus elles nous perturbent et débordent. Elles nous enferment alors dans le mutisme ou le burn out, et elles nous conduisent à la violence contre nous-mêmes ou contre les autres...

Il s'agit de « canaliser » les émotions, comme on canalise un torrent de montagne, pour qu'elles libèrent dans nos actions toute l'énergie dont elles sont porteuses. Nous trouverons alors les ressources et la motivation pour satisfaire nos besoins vitaux, réaliser nos projets et construire des relations justes et nourrissantes.

CONTENU DE L'ATELIER

- Nous travaillerons à partir des **situations** de stress ou d'émotions difficiles apportées par chacun.
- Nous chercherons ensemble les **stratégies** et les **postures** à notre portée pour enclencher des changements positifs dans la canalisation de notre stress et de nos émotions.
- L'aspect « atelier » de ce cours, nécessitant l'implication de chacun, oblige à limiter le nombre de participants à 12 personnes maximum.
- Marc THOMAS, Consultant en Compétences relationnelles, apportera les éléments de réflexion et outils nécessaires, en fonction des situations, pour appuyer nos comportements sur des repères solides.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS **Merci de vous inscrire avant le 25 octobre :**

- Marc THOMAS : Tél. 06 93 41 96 62 - 02 62 47 07 04 (à partir du 20 juillet 2015)
Mail : mthomas@competences-relationnelles.com
- Les AMIS DE L'UNIVERSITE : Françoise DARCEL f.darcel@orange.fr
Site Internet : <http://amis-univ-reunion.fr> Tél 06 92 77 49 20