

L'intelligence du stress Vivre avec équilibre, énergie et focus

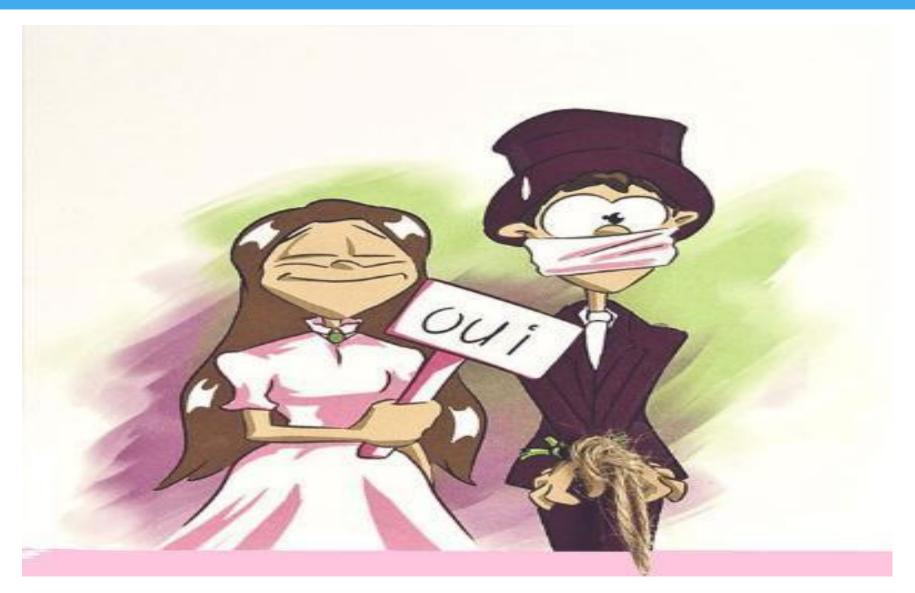


Kawtar EL BAZ

Coach Certifié personnel et professionnel formateur







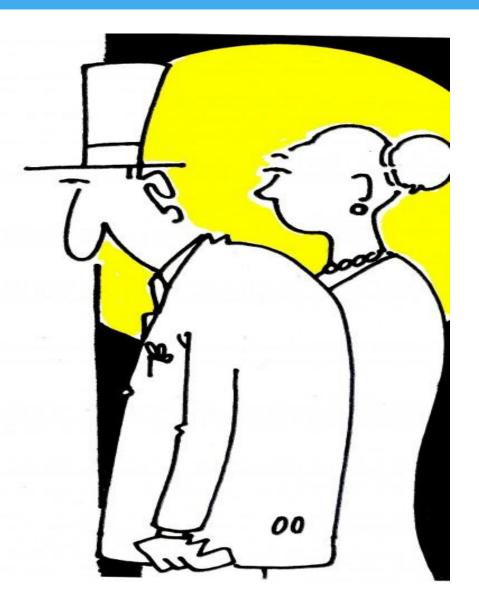






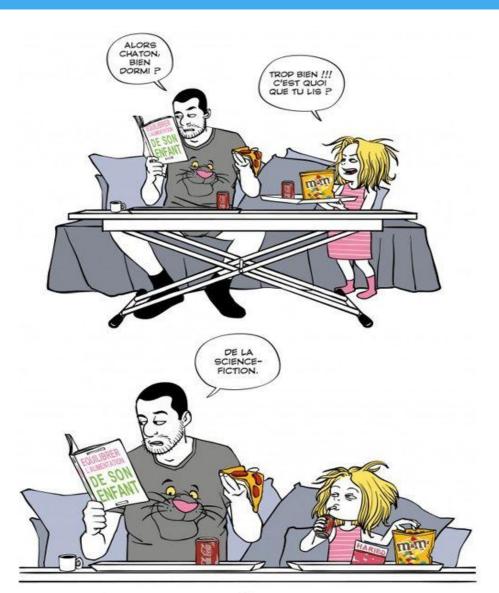
SALLE DES DIVORCES

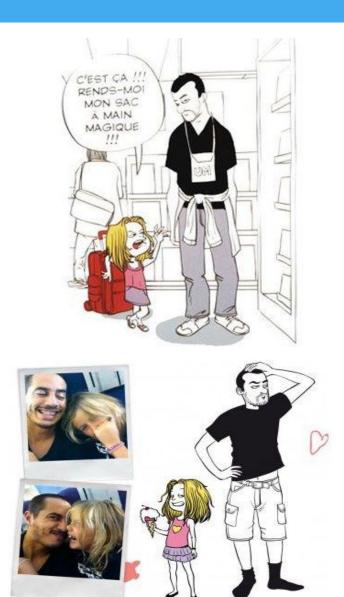
Filge





































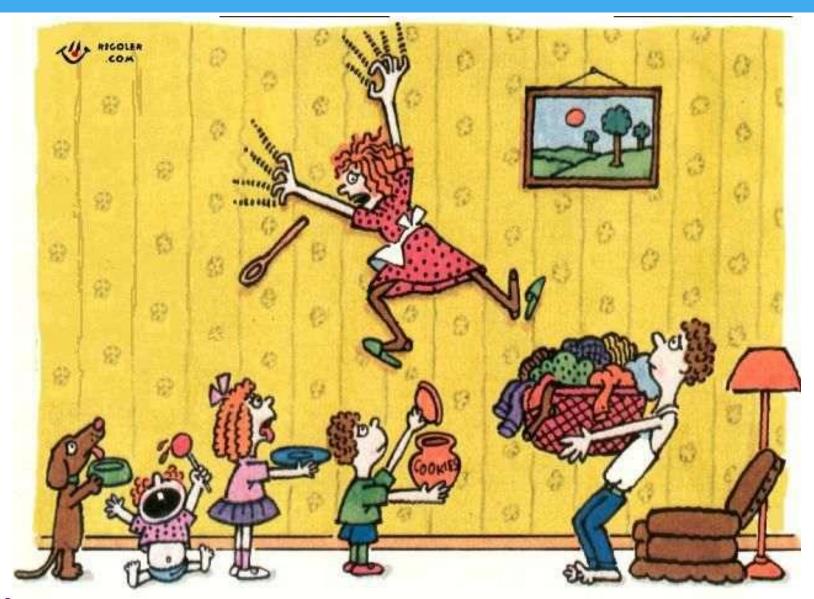






























SYMBIOSE CONSEIL



































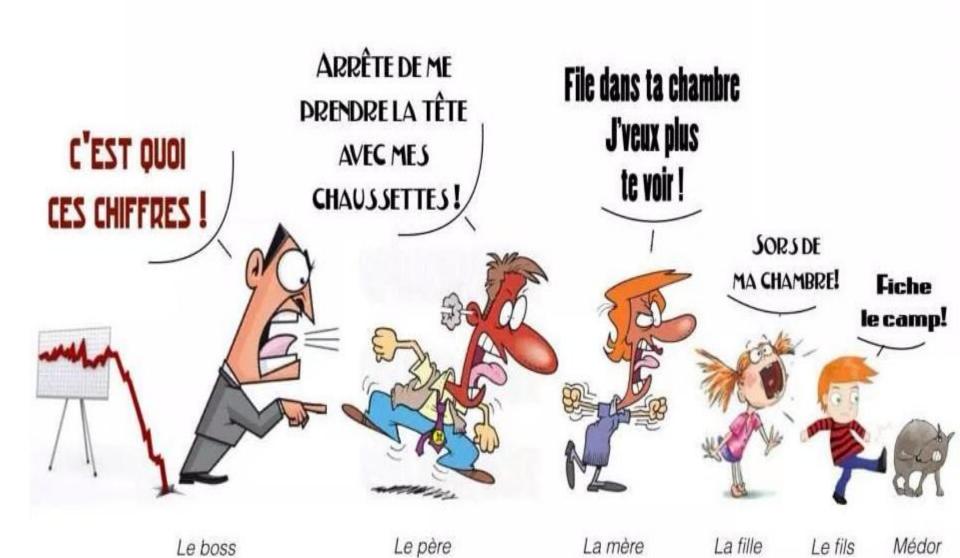












SUI IDIUJE UUI IJEIL
Formation Coaching - Développement personnel













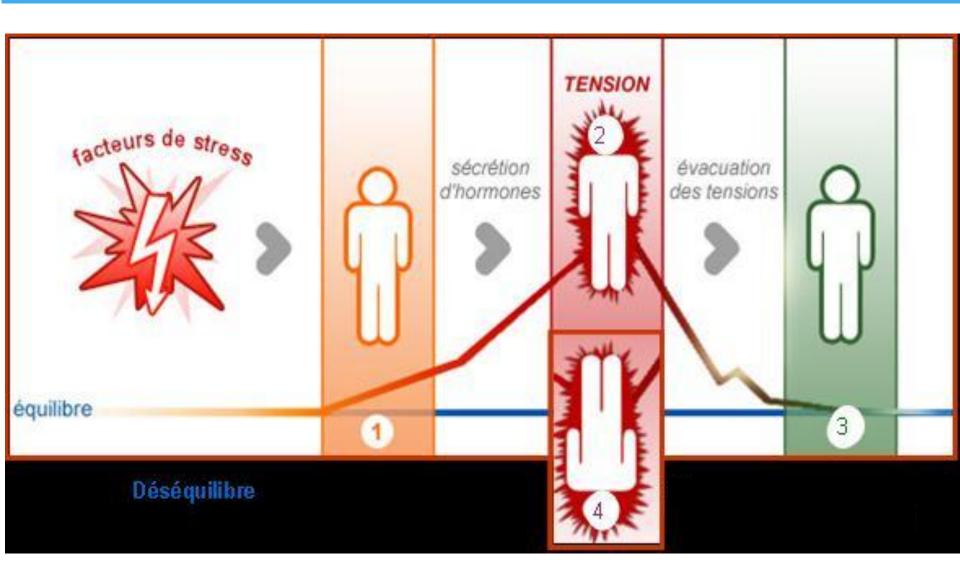


vidéo







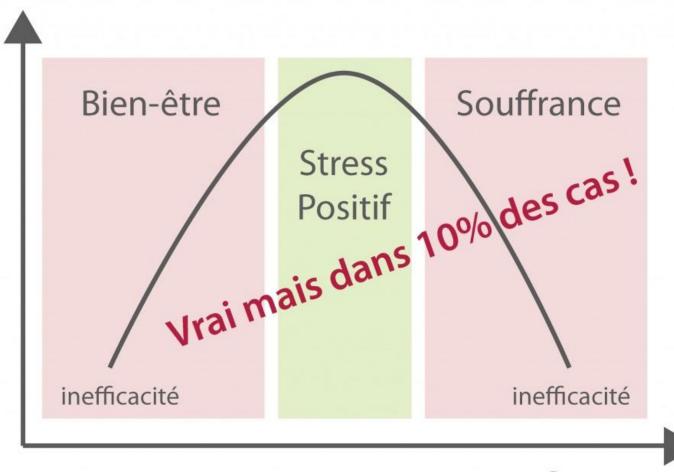






Stress Vs Performance

Performance









Conséquences du stress

Le stress affecte:

Le système physique

Tensions musculaires

Problèmes digestifs, cholestérol

Troubles de l'appétit

Sommeil perturbé

Maux de tête, vertiges

Tension élevée

Souffle court, fatigue

Système immunitaire faible

Perception négative de la réalité

Absentéisme

Les émotions et le mental

Agitation, déficit d'attention

Irritation, colère

Indécision

Inquiétude, anxiété, manque de joie

Dépression

Difficulté à se concentrer

Faible estime de soi

Désorganisation

Difficultés relationnelles

Le comportement

Tendance à s'isoler

Evitement des situations difficiles

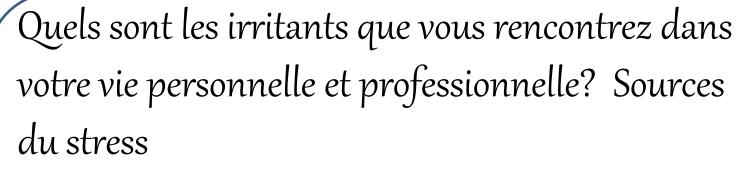
Abus de tabac, caféine, sucre, chocolat, alcool, substances illégales, médicaments

Abus de télévision, réseaux sociaux, jeux vidéo



Atelier

Impact du stress sur vous



Quels en sont les impacts au niveau physique, mental « performance » et émotionnel







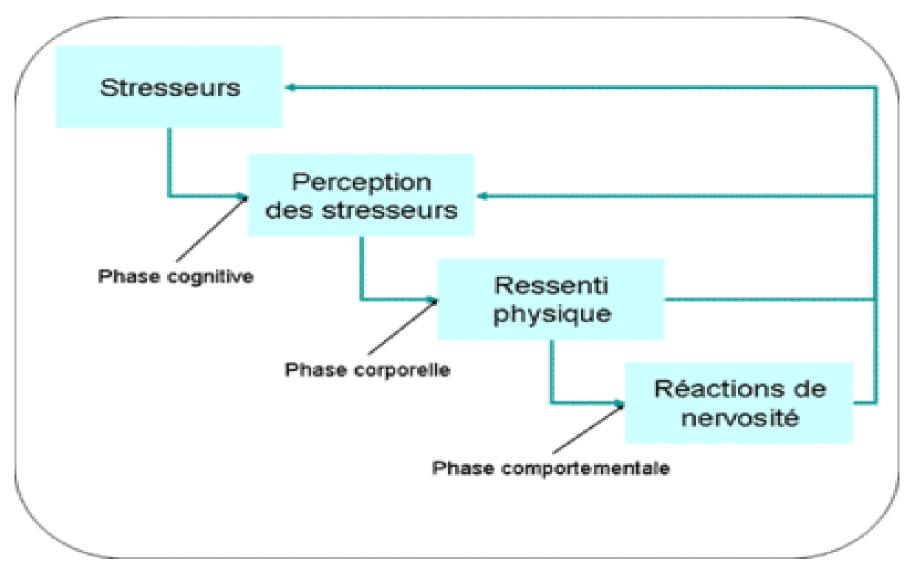
Mon Ami le STRESS

- un indicateur que quelque chose ne fonctionne plus correctement dans notre vie,
- prise de conscience que nous ne mettons plus la priorité sur l'essentiel, sur ce qui donne du sens à notre vie.
- un allié qui rappelle à la personne qu'il est l'heure de rechercher des solutions.





Le mécanisme du stress







Ce que le STRESS nous dit

S ituations

T houghts

R esponsabilisation

E motions

S olutions

S teps







STRESS: Situation

- 1. Situation stressante
- 2. Ce que vous faites de bien
- 3. Résultat attendu
- 4. Résultat atteint

Quand on a du stress, on mange de la crème glacée, du chocolats et des gâteaux....

POURQUOI?







STRESS: Toughts





Nous sommes les architectes de notre réalité



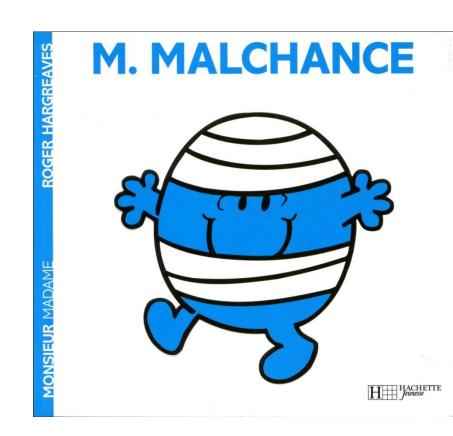


La surgénéralisation

c'est toujours comme ça

Comme d'habitude

Tous les ... sont ...



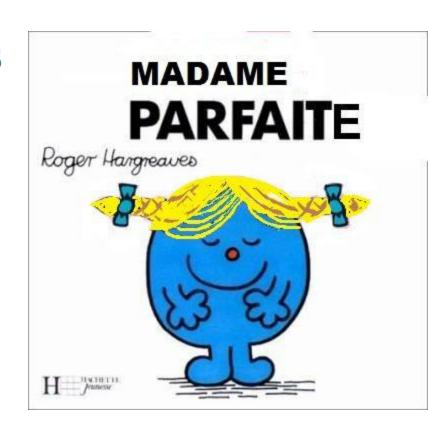




Tout ou rien

« Je dois faire toujours plus » ou le mauvais perfectionniste

Tout ce qui n'est pas une victoire devient une défaite



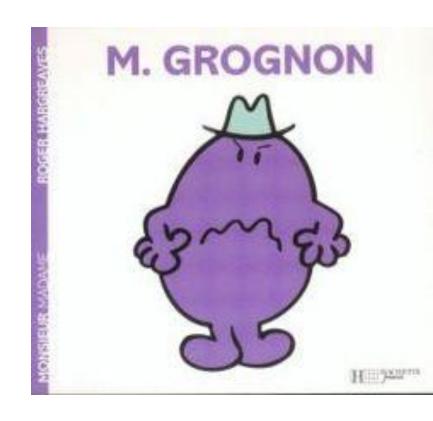




Filtrage mental

« Tout serait tellement mieux si... » ou l'insatisfaction chronique

Retenir que les détails les plus déplaisants qui confirment une croyance négative préalable

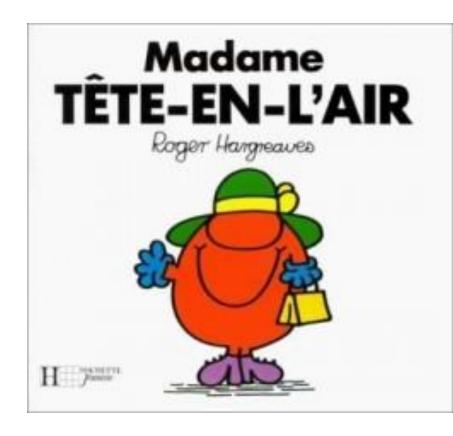






L'étiquetage

Je suis nul







La boule de cristal

« Le pire est toujours à venir » ou l'inquiétude diffuse

Prédire l'avenir

M. INQUIET

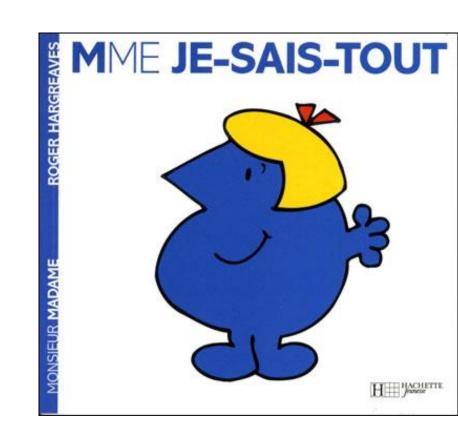






La lecture d'esprit

Lire les pensées d'une autre personne

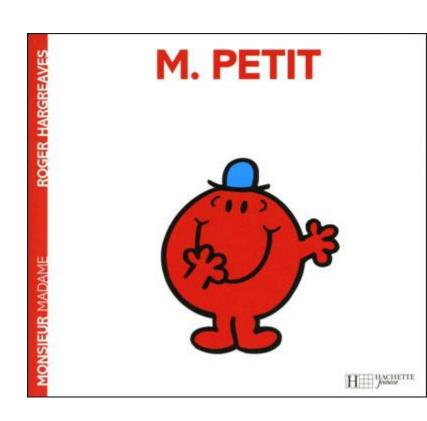






Pas pour moi

Jamais le mérite ne me revient



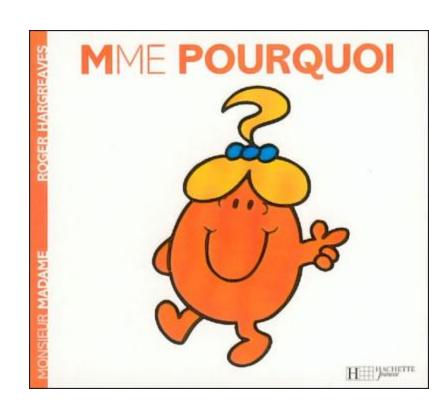




Auto-flagellation

« J'aurais dû ... » ou la culpabilité

C'est toujours à cause de moi



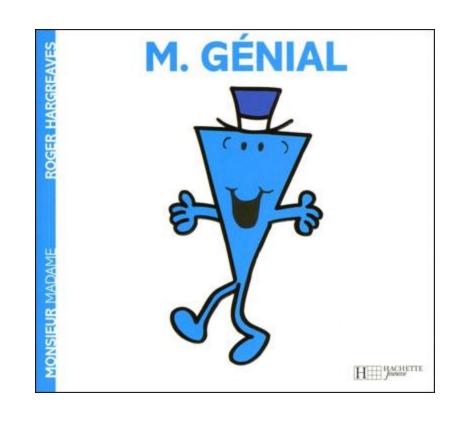




Les fausses obligations

« Je dois prendre sur moi… » ou Le faux héroïsme

Je dois, il faut







STRESS: Toughts





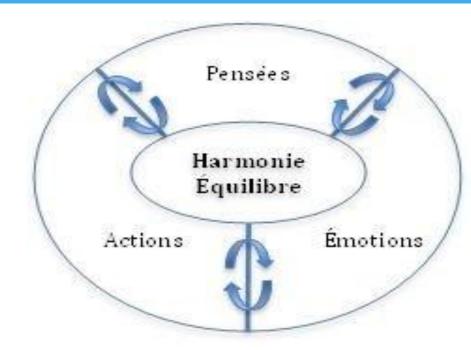
Halte aux pensées pesantes

Système PDF:

P: Posture physique

D: Dialogue interne

F: Focus mental



Le fait de changer la posture physique à une influence sur le focus mental donc sur le dialogue interne.





J'éteins ma radio-négativité

Croyances limitantes

- Notez des pensées négatives que vous avez.
- Notez l'influence de ces croyances sur votre comportement. Qu'est ce qu'elles vous empêchent de faire? Ou d'être? De gagner? De réaliser? ...
- Le changement de ces croyances aurait-il un incident négatif sur votre vie?
- Barrez-les

Croyances ressources

- Notez en face les opposées de ces croyances limitantes. Formulez les positivement càd sans négation
- Quels pourraient être les avantages de ces croyances?
- Adoptez-les





STRESS: Responsabilisation

- La situation est mienne
- Si la situation ne change pas, qu'est ce qui risque d'arriver ?
- Quelle est ma part dans la situation?

- La situation est sienne
- Comment je peux aider cette personne?





STRESS: RÉSILIENCE

REACTIFS

- Cercle des préoccupations,
- L'attitude des autres personnes,
- L'environnement
- Les circonstances qui échappent à leur contrôle.
- Une attitude accusatrice envers les autres
- Un sentiment de victime.
- Energie négative fait rétrécir le cercle d'influence

PROACTIFS

- Concentrent leurs efforts sur leur cercle d'influence,
- Energie positive
- Elargissent le cercle d'influence.



capacité à faire face

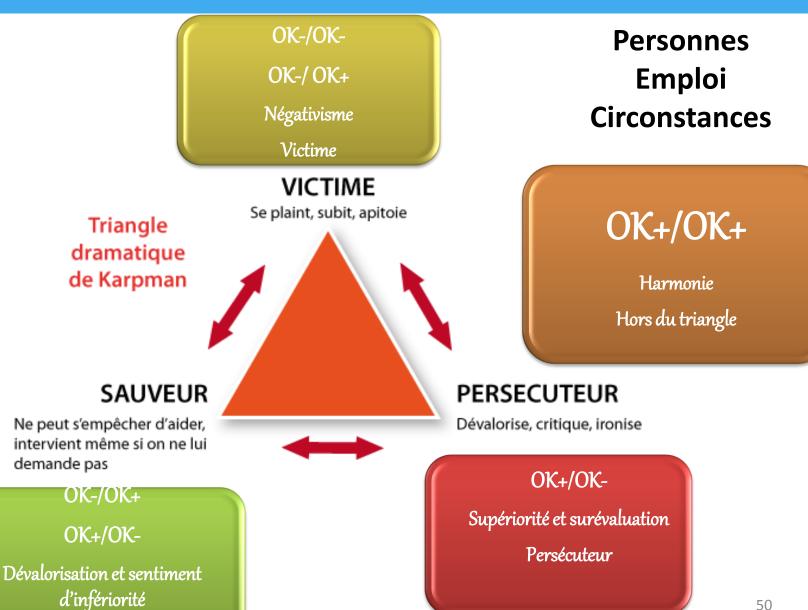
tout en optimisant notre énergie pour maintenir notre cap.





Samour

Les jeux psychologiques





Comment sortir d'une situation difficile en utilisant le concept de PV ?

- J'ai envie ou besoin que la situation s'améliore
- Je fais la liste des personnes avec qui il y a des problèmes de relation
- Je repère la position de vie que j'adopte le plus fréquemment et celles des personnes en face
- J'analyse le plus finement possible mon comportement
- Je suis et je reste dans l'Adulte
- Je me branche sur Mon positif et sur le positif de la ou des personnes concernées
- Je passe à l'action en expérimentant de petites choses réelles
- Je commence là où c'est le plus facile ou là j'ai le plus de chance de réussir.





STRESS: Remise en question ou moi mon stresseur





Reconnaître son ombre

- Ce que je suis 5
 Caractéristiques-
- Ce que je ne suis pas 5
 Caractéristiques-
- Mon comportement face aux personnes qui sont ce que je ne suis pas
- quelle qualité donne ce défaut!!!!!!







Ma faiblesse, mon stresseur

 Dans quels domaines paniquez-vous à l'idée de laisser paraître une faiblesse ?





Challenge/ Compétences

Développer ses compétences Demander des informations Demander de l'aide



- Déléguer
- Alterner le plaisant et l'ennuyeux
- Accepter la situation
- Développer des compétences pour prétendre à un poste plus en adéquation avec sa maitrise technique



Reconnaître son ombre

- 1. Décrivez une personne qui vous est antipathique, décrire la qualité ou le trait négatif qui vous fait peur, vous énerve ou vous répugne.
- 2. Ingéniez-vous à découvrir ce que cette qualité ou trait négatif peut contenir de positif.
- 3. Demandez-vous si vous n'auriez pas vous-même besoin de cette qualité ou de ce trait pour contrebalancer un côté excessif de votre tempérament.



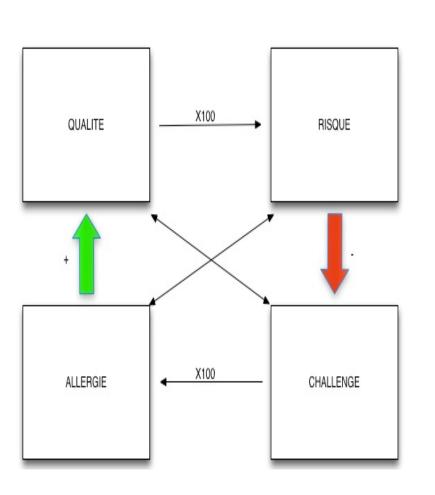


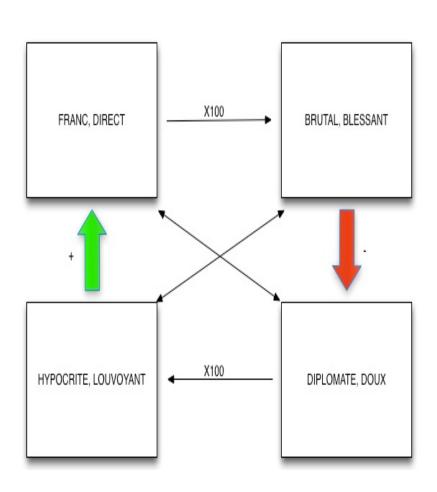


Ma qualité, mon stresseur

CARRE FONDAMENTAL

CARRE FONDAMENTAL EXEMPLE



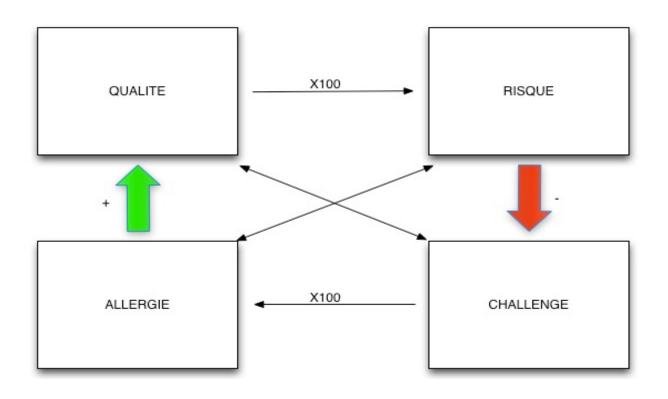






Atelier: Mon Carré Fondamental

CARRE FONDAMENTAL





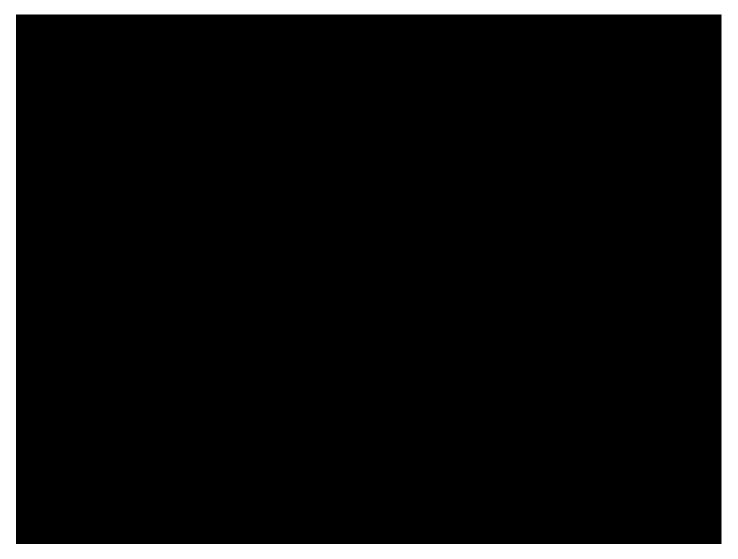


STRESS: Emotions













Les émotions ou un mouvement vers l'extérieur









PEUR FEAR

#INSIDEOUT







TRISTESSE SADNESS

#INSIDEOUT



Messages de changement positif

Culpabilité

Respecter mes valeurs; changer de

comportement

Médiocrité

Est ce vrai? Préparation, Amélioration

Accablement

Prioriser, déléguer, se focaliser sur ce qui apporte plus de performance

Solitude

Nouer de nouvelles relations qui répondent à mes besoins; communiquer; gérer les conflits

Frustration

Revoir son objectif SMARTER et ses moyens





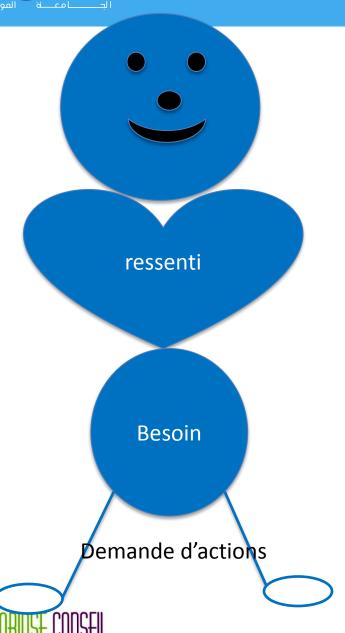
La pyramide moyens/exigences







Auto- Empathie



J'Observe des faits :

« Quand j'ai vu (ou entendu que)... »

Sentiment (ce que je ressens)

« Je me suis senti... »

Besoin

« parce que j'ai besoin... »

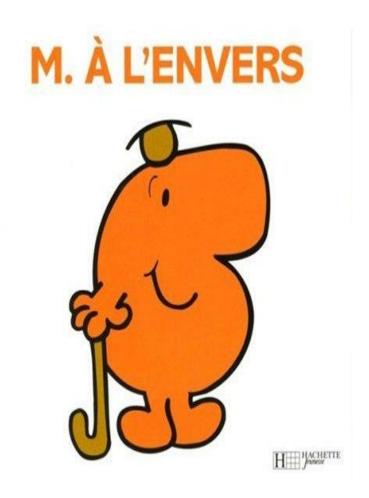
Demande

« définir l'objectif; établir un plan d' Actions; se donner les moyens pour y arriver »





STRESS: Solutions



Apporter une solution: agir tout de suite

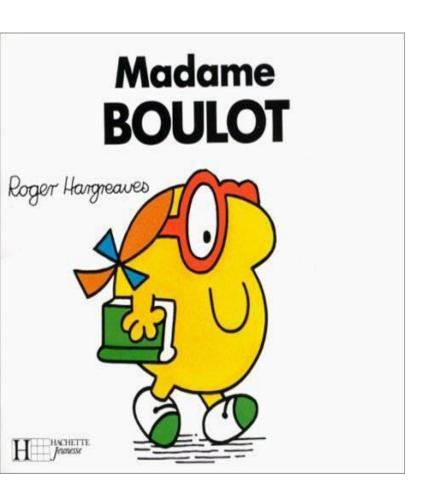
je sais ce que je ne veux pas.

ET voila ce que je veux





STRESS: Steps



- 1. Quelles sont les 5 actions qui peuvent vous portez vers ce que vous voulez?
- 2. Quelle est la plus simple et facile à réaliser et sur laquelle vous pouvez vous engager?
- 3. Ou?
- 4. Quand?
- 5. Comment?

Peu importe la taille de votre prochain pas,

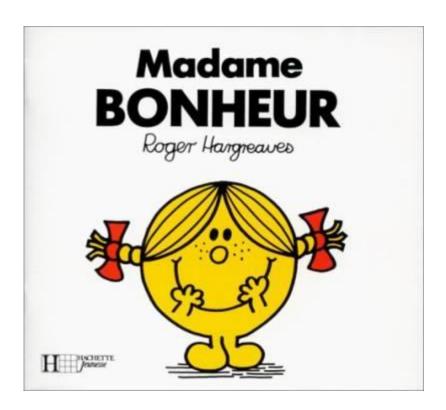


Ce qui importe c'est de faire UN PAS en avant



Une vie en expansion

le meilleur de soi, mon expérience optimale



- 1. Identifier ces moments de plénitude personnelle.
- 2. A quel moment, est-ce que je me sens vraiment bien, vraiment joyeuse, compétente et apaisée, sans avoir à fournir d'effort particulier ?
- 3. Une fois ces moments repérés, le but est de les activer...

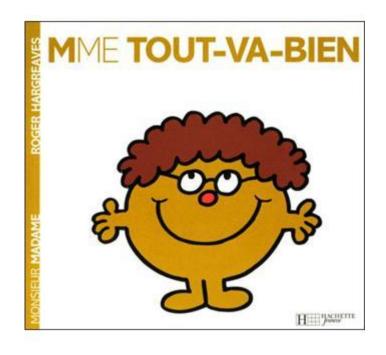
Si ce n'est pas le bonheur, en tout cas, ça y ressemble ».





Ma bulle, c'est ... ma parenthèse enchantée

- Exercice de respiration
- La Visualisation
- Chanter
- Lire







Donner du sens à sa vie

 Donner un sens : un intérêt, une utilité







Les 3 « C » de la vie: Chance, Choix, Changer







Honneur.

Bon le jour à vous

L'être humain est une maison d'hôtes. Chaque matin, quelqu'un de nouveau arrive.

Une joie, une déprime, une mesquinerie, ou un état momentané d'éveil entre dans la maison comme un visiteur inattendu.

Accueillez-les tous et occupez-vous d'eux!
Même s'il s'agit d'une foule de désolations,
qui dévaste violemment votre maison et la vide de tous ses meubles, continuez de traiter chaque hôte avec

Il vous purifie peut-être
pour des délices futurs.
La sombre pensée, la honte, la
méchanceté,
accueillez-les à la porte en riant,
et invitez-les à entrer.
Soyez reconnaissant pour tout ce qui
vient,
car chaque chose vous a été
envoyée
comme un guide par l'au-delà.

RÜMI