14 HEURES

Gérer son stress

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Identifier les sources de stress…
- … en fonction des besoins
- Maîtriser les techniques de prévention du stress
- Mettre en œuvre des leviers de gestion du stress
- Gagner en sérénité et en confiance en soi

Public

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress au travail

Prérequis

Aucun

Tarif

Intra : 3 600 € HT – Inter : 1000 € HT

Programme

- Définition du stress
- Appréhender les 3 phases et mécanismes du stress et les détecter
- La physiologie du stress : les 3 profils
- Comprendre la pyramide des besoins selon Maslow et utiliser ses éléments
- Etat des lieux : avez-vous un comportement qui protège contre le stress ?
- Déterminer les facteurs de stress en fonction de sa personnalité
- Les manifestations physiques
- Prendre conscience des effets négatifs pour soi et pour les autres
- Apprendre à s'affirmer
- Modifier sa représentation de la situation pour gagner en sérénité Adapter son comportement
- Charge et décharge : comment revenir à l'équilibre
- Décharger l'énergie de stress et les émotions, décompresser
- Renforcer le réseau de soutien
- Evacuer et transformer le stress négatif en énergie positive
- Hygiène de vie et stress
- La collection de timbres
- Maîtriser ses réactions
- Relation entre stress et performance

Notre approche

- Une pédagogie participative et collective mobilisant les ressources de chacun
- Une répartition équilibrée entre les mises en situations et cas pratiques, les apports théoriques et les échanges ou partages d'expériences
- Le partage d'exemples et d'études de cas issus de l'expérience du formateur
- Des notions d'Analyse Transactionnelle (AT) et de Systémique

Evaluation

- **Pré-formative** par questionnaire en ligne (mobilisation, niveau, attentes)
- **Formative** par échanges, questions et mise en pratique
- **Post-formative** par questionnaire de fin de stage