




Programme de la formation

gestion du stress

 Classe virtuelle

 7 heures sur 1 jour(s)

 Salarié en poste, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique · 5 participants maximum

 333,33 € HT / 400 € TTC par participant

Prérequis

aucun

Objectifs

- Détecter ses différentes sources de stress personnelles
- Evaluer ses réactions, son comportement face au stress
- Connaître ses marges de manœuvre et savoir remettre en cause ses habitudes génératrices de stress
- Mettre en œuvre des techniques et outils de détente émotionnelle et physique

Contenu

- **Evaluer les niveaux et facteurs de stress**
 - Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
 - Comprendre les réactions face au stress : les trois cerveaux.
 - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
 - Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
 - Connaître les étapes du changement et le stress associé.
 - **Apprendre à gérer mon stress**
 - « 5 antidotes pour gérer mon stress »
 - Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
 - Définir sa marge de manœuvre, lister ses tâches et ses habitudes de travail quotidiennes afin de les remettre en cause en trouvant ses propres solutions pour comprendre la cause de mon stress
 - **Connaître les techniques de gestion du stress**
 - Approche cognitive : croyances « limitantes », injonctions et permissions.
 - Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
-

-
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
 - Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.
 - Savoir dire « NON » lorsque cela est nécessaire

 - **La détente pour contrer le stress**
 - Apprendre à vivre et être en phase avec ses émotions
 - Savoir prendre le temps de décompresser pour être plus efficace
 - Définir et classer ses différents niveaux de priorités
 - Prévenir l'urgence pour mieux la gérer

Pédagogie et organisation

Méthode pédagogique : Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience.

Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise comprenant :

- Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.
- Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à en sortir positivement. Autodiagnostic. Débriefing collectif.
- Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation. Jeux de rôles sur la gestion des conflits.

Matériel pédagogique :

- présentiel : Vidéoprojecteur, Paper Board, Polycopiés
- distanciel : ordinateur avec webcam, micro, connexion internet, application Zoom ou équivalent

Mode de validation

Mise en situation
