

Savoir gérer son stress



Objectifs

- Repérer les différentes formes de stress.
- Identifier les facteurs déclenchants dans son environnement professionnel et personnel.
- Mieux gérer son stress

Public

Toute personne désireuse de gérer des situations de stress au quotidien ou ponctuel

Prérequis

Aucun

Durée

2 jour(s) soit 14 heures

Comprendre ce qu'est le stress ?

- Comment il se manifeste
- Appréhender les principales causes
- Repérer les signaux d'alarme
- Peut-on vivre sans stress ?
- Distinguer : Le « bon » et le « mauvais stress »

Reconnaître le stress

- Comment il se manifeste
 - Les réactions physiques, psychologiques, comportementales
- Identifier ses causes
 - Le climat relationnel
- Comprendre le rôle de la personnalité
 - Quelle est mon attitude

Est-il aisé de communiquer avec un groupe ?

- Découvrir comment fonctionne un groupe
- Prendre compte des phénomènes collectifs
- Identifier les déclencheurs de stress
- Que faire concrètement pour améliorer la communication et éviter le stress ?

Connaître les composantes de la communication

- Etre attentif à la communication non-verbale
- Faire passer le message
- Vérifier que le message a été bien compris
- Se définir un objectif

Prendre soin de soi : Notre capital santé

- Pratiquer des activités physiques
- Savoir respirer, se relaxer, s'imposer une bonne hygiène de vie
- Mesurer les enjeux de réussite et le regard des autres
- Construire son plan d'action

Etablir une démarche préventive

- Identifier les bénéfices du stress
- Lever les contradictions internes : peurs, croyances
- Modifier ses attitudes
- Réduire le stress au travail
- Résoudre les conflits en collaborant

Développer des stratégies émotionnelles qui aboutissent à maîtriser où à fabriquer du stress

- Développer la confiance en soi
- Qu'est-ce que l'anxiété ? La colère ?
- Contrôler ses émotions

Savoir réagir en situation

- S'enraciner dans le positif

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et Conseils pratiques
- 80 % de pratique, 20% de théorie
- Exercices d'application
- Un mémento de stage par participant
- Formation modulable en fonction des besoins des stagiaires

Moyens matériels

- Animation à l'aide d'un vidéo projecteur
- Ordinateur pour chaque participant

Evaluation d'atteinte des objectifs

- Evaluation en début de formation à partir d'un cas pratique
- Evaluation en fin de formation sous forme de QCM

Validation

- Attestation de stage

Nombre de stagiaires

- 3 à 8 stagiaires maximum

Calendrier

- Consultez notre calendrier en interentreprises où contactez-nous

Révélez vos talents

