

GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT

Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent.

Le stress né lorsqu'il y a désaccord ou conflit entre les valeurs personnelles, l'environnement et ses objectifs professionnels.

Le stress entraîne également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises. La démarche de prévention consiste à reconnaître les facteurs stressants et de les réduire, que ce soit dans l'entreprise ou dans la sphère personnelle, en agissant directement sur notre organisme psychique et physique.

Objectifs pédagogiques

- Comment réduire et gérer son stress dans son activité professionnelle pour gagner en efficacité chacun à son niveau
- Comment gagner en confort et se ressourcer après un événement stressant
- Exprimer ses besoins et renforcer la confiance en soi

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Groupe : dès 4 personnes à 8 maximum

Public cible : encadrant ou toute personne confrontée aux situations de tension.

Pré requis : parler la langue française

Compétences requises : aucune

Accessibilité : nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous vous recommandons de prendre contact en amont afin de vous accueillir dans les meilleures conditions.

Approche pédagogique

Méthode

- Co-construction pour comprendre les difficultés rencontrées et clarifier les besoins (non satisfait)
- Un autodiagnostic pour identifier les sources de stress et un outil pour gérer son stress
- Pédagogie impliquante alternant théorie et pratique

Moyens

- Différents supports utilisés tout au long du parcours
- Exercices et exploration des pratiques de chacun
- Jeux de rôle et outils d'inclusion

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré-formation : un quizz sur le sujet abordé est transmis en amont aux participants pour un point sur leurs connaissances à l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long de la formation - Quizz et mises en situation
- Questionnaire de satisfaction en fin de parcours

Programme

- Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- Connaître les signaux d'alertes et identifier ses niveaux de stress : comprendre son propre rapport au stress
- Répondre à ses besoins (pour diminuer le stress)
 - Apprendre le lâcher prise
- Quelles activités pour développer sa conscience émotionnelle ?
- La maîtrise des émotions pour gérer son stress et contrôler ses impulsions
- Les signaux de reconnaissances pour se ressourcer
- Agir positivement
- Positiver les difficultés en différenciant le conflit de l'affirmation de soi
- Adopter une communication efficiente
- Savoir dire « non »
- Renforcer la confiance en soi
- Muscler sa perception de soi et dépasser ses limites
- Définir sa posture : avoir une meilleure image de soi
- Définir une stratégie gagnante
- Définir ses actions et le planifier
- Quelle « méthode personnelle » anti-stress ?

Plus-value du programme

- + Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées
- + Reconnaître et évaluer ses facteurs de stress
- + Se protéger au quotidien
- + Cultiver une culture de l'optimisme

Formation en présentiel ou distanciel – inter ou intra entreprise

Horaires et lieu : à définir

Prise en charge par votre OPCO possible