

## GESTION DU STRESS

La formation gestion de stress vous apprendra à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress que vous rencontrez dans votre vie professionnelle. Vous pourrez reconnaître vos propres signaux de stress pour l'anticiper et le réguler au quotidien pour gagner en efficacité et en bien-être.

### POINT CLÉS

---

#### LE NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS

Compréhension de la langue française. Expérience professionnelle de 3 mois, quelle que soit la fonction.

#### DURÉE

1 ou 2 jours

#### PUBLIC

Toute personne qui souhaite canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail.

#### OBJECTIFS

Comprendre les trois niveaux de stress et savoir reconnaître ses propres signes de stress, identifier ses propres sources de tensions. Être capable de mettre en place les techniques de gestion du stress efficaces et adaptées à la situation.

#### MÉTHODOLOGIE

Très interactive, s'appuyant sur de nombreux, exercices pratiques, tests, autodiagnostic, échanges et partages et jeux de rôles avec restitution et analyse individualisée.

#### LES MOYENS TECHNIQUES

Salle spacieuse idéalement en U ou en carré et permettant des échanges en sous-groupes. Equipement pour projecteur, diaporama en Powerpoint et/ou slides, fiches synthèse / mémo, manuel pédagogique, tableau papier.

#### LES MOYENS D'ENCADREMENT

Les moyens d'évaluation mis en œuvre et suivi

#### LES MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE ET SUIVI

Contrôle des acquis par le formateur. Émargement. Attestation de fin de formation.

### Introduction

La connaissance de sa personnalité  
Les niveaux de stress  
Les causes de stress  
Les signaux de stress : alarme- résistance - épuisement  
Connaissance de votre personnalité : test

### 1ère étape : discerner les origines et les mécanismes de blocage et dysfonctionnement

Identifier les causes des dysfonctionnements et leurs conséquences :  
- sources personnelles  
- sources professionnelles  
- sources organisationnelles  
Auto-évaluation de son niveau d'équilibre personnel : mesurer, analyser / type de personnalité  
Apprendre à repérer ce qui dépend de nous  
La dynamique des émotions, comme tremplin d'évolution et d'amélioration individuelle et relationnelle  
L'intelligence et le langage du corps

## 2ème étape : des stratégies concrètes pour déployer ses potentialités

Construire un cycle : avant, pendant, après...

L'équilibre tension / détente comme opportunité d'évolution

Avant : le renforcement. Faire face à la réalité. Exploitez vos rythmes biologiques

Pendant : la résistance. Relativisez, positivez. Écoutez et gérez vos émotions - relaxez-vous

Après : la récupération - les 7 mécanismes de récupération

Plan d'action. Applications pratiques

## 3ème étape : comment agir sur les 3 niveaux

### Niveau cognitif et mécanisme de pensée : apprendre à se gérer

Notre perception et ses pièges, nos pensées automatiques, nos représentations sociales

- ressources, choix des outils et méthodes et plan d'action

### Niveau physique : se relaxer

Techniques de respiration, visualisation : relaxation, sommeil, détente

- autres ressources : choix des outils et méthodes et plan d'action

### Niveau comportemental : adapter ses réactions

Gérer ses émotions : le bouton de pause, savoir dire non, être assertif, gérer son temps et ses priorités, améliorer sa communication

- ressources, choix des outils et méthodes et plan d'action : un plan d'action personnel accompagne le participant pendant le déroulement du séminaire

Bibliographie, bonnes adresses, trucs et astuces