

Gestion du Stress



Durée de formation : 2 jours

Public : Toute personne soumise à une forte pression de stress ou à une charge de travail considérable

Tarifs : Nous consulter

PRESENTATION

La rentabilité, la productivité, sont des poids de plus en plus important dans notre monde actuel. Ce comportement sociétal est vecteur de stress. Le coût financier et humain lié au stress est élevé. Cependant, le réduire et y faire face est possible.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle quotidienne
- Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress
- Savoir prévenir les situations de stress
- Développer des ressources et des techniques pour faire face et mieux gérer le stress

PROGRAMME

1- Diagnostic

- Réflexions communes à partir du vécu et des perceptions de chaque participant
- Les effets psychologiques, mentaux et comportementaux
- Les trois phases du processus d'adaptation, alarme, résistance, épuisement
- Diagnostic individuel de son propre niveau de stress

2 - Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Les manifestations observables dans l'environnement professionnel
- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

3 - Conséquences du stress

- Les facteurs dynamisant : tension énergétique et stress positif
- Les conséquences négatives : impact en termes d'efficacité, de fatigue, de dégradation de la santé

4 - Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu
- La "maîtrise des émotions"
- Les étapes du "deuil" face aux changements
- Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer

5 - Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque cela est nécessaire
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance
- Les "transactions positives" pour éviter le conflit

6 - Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour se développer
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi
- Les "valeurs" pour être cohérent

7 - Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Définir son plan de vie
- Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"