


APPRENDRE A GERER SON STRESS

PARTICIPANTS	PRE REQUIS	PUBLICS CONCERNES
Jusqu'à 10 personnes	Aucun pré requis n'est nécessaire pour suivre cette formation	Toute personne cherchant à maîtriser son stress

OBJECTIFS :

	<p>Comprendre le mécanisme biologique du stress.</p> <p>Prendre conscience de son propre fonctionnement face au stress et mettre en place des stratégies pour mieux le gérer.</p> <p>Découverte de pratiques pour prévenir ou remédier au stress</p>
---	--

MÉTHODES ET ANIMATEUR :

Méthode interactive s'appuyant sur des expériences vécues, favorisée par des échanges et partage entre participants. Exercices pratiques, tests...

Animée par : Formatrice expérimentée, nombreux domaines d'expertise : coaching, conseil en communication et formation professionnelle conseil en gestion de crise, conseil en gestion d'image et de posture professionnelle. Techniques de communication, techniques de négociation, gestion de conflit, Management, développement personnel...

VALIDATION

- Attestation individuelle de formation

ORGANISATION DE LA FORMATION :

- Durée : 2 jours

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress

- Echanges et réflexions sur le vécu et les perceptions du stress.
- Les mécanismes psychophysiologiques liés au stress
- Les différentes phases du stress d'adaptation, alarme, résistance, épuisement
- Diagnostiquer son niveau de stress

Repérer les signaux et les effets du stress

- Les manifestations physiques du stress
- Les effets psychologiques, mentaux et comportementaux qui découlent du stress
- Les manifestations observables dans l'environnement professionnel

Le dépistage et la gestion du stress (approche physique)

- Repérer les prémices physiques du stress sur sa personne
- Adopter les bons réflexes pour faire face à la situation

- Reprendre le contrôle de la situation en se re-situant.
- Evacuer ses tensions afin de retrouver son calme via des: exercices de respiration
- Se détendre et récupérer via des exercices de relaxation

Repérer les causes professionnelles du stress

- Définir les contraintes internes et externes
- Déterminer les différents facteurs individuels du stress

Le contrôle des facteurs du stress

- Percevoir l'évolution dynamique des événements ainsi que la dynamique du changement par étapes
- Adopter les bonnes stratégies pour gérer ou faire face à toutes les situations professionnelles stressantes

Gérer les facteurs professionnels du stress

- Gérer les situations d'urgence
- S'organiser et gérer la surcharge pour éviter le stress
- Gérer les conflits au sein d'une équipe
- S'affirmer, clarifier, recadrer, et savoir dire non
- Renforcer sa confiance en soi

Travailler à son rythme, respecter ses limites

- Définir sa courbe d'activité et d'efficacité personnelle.
- S'entretenir : alimentation, activité physique, sommeil