



Gérer son stress et optimiser ses compétences émotionnelles

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes d'apparition des symptômes de stress pour mieux les appréhender
- Savoir définir ce que sont le stress et une situation stressante
- Se positionner par rapport à son propre stress
- Appréhender des techniques de relaxation pour se détendre et mieux gérer son stress
- Trouver une réponse personnalisée

Description / Contenu

1- Qu'est-ce que le stress ?

- Les mécanismes physiologiques, psychologiques
- Les caractéristiques et le processus du stress

2- Comment le stress apparaît-il ?

- Les facteurs de stress au travail
- Les facteurs de stress particuliers à l'environnement des stagiaires

3- Quelles sont ses conséquences ?

- Les conséquences pour la santé, le coût du stress
- Evaluation des problématiques personnelles et repérage des difficultés éventuelles inhérentes aux fonctions
- Analyse collective des facteurs critiques dans leur environnement professionnel

4- Les différents stress

- Reconnaître le stress optimal, le sur-stress et le sous-stress
- Les signes d'ordre comportemental, psychologique et organique
- Quel est notre degré de réactivité ?
- Quelles sont nos propres réactions par rapport aux situations stressantes ?
- Réflexion personnelle sur son propre ressenti vis-à-vis du stress ou d'une situation stressante

5- Le stress dans votre environnement professionnel

- Qu'est-ce qui est source de stress dans l'entreprise ?
- Les conditions ou les personnalités favorisant le stress
- Quels sont les pièges ou attitudes à éviter ?
- Repérer les moyens à mettre en œuvre pour éviter les situations de stress
- Analyse collective des facteurs critiques dans leur environnement professionnel

6- Les méthodes de gestion du stress

- La confiance en soi
- Lecture sur les échanges respiratoires et l'état du diaphragme
- Les relaxations dynamiques
- Respiration et régression
- Avoir une attitude positive : mieux gérer ses pensées
- Les techniques pour gérer le stress :
 - celles axées sur la psychologie (notre manière de raisonner et de vivre le stress)
 - celles axées sur le corps sensoriel et émotionnel

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle
Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises