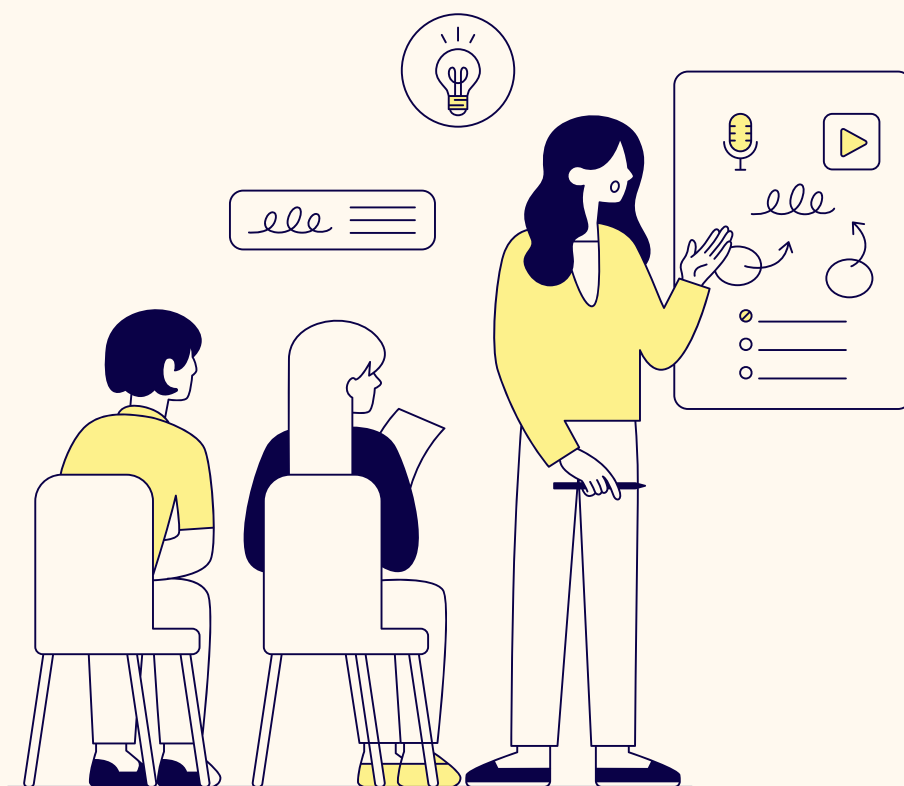


Gérer son stress



Soft skills



Publics :

Toute personne désireuse de développer ses capacités et son autonomie à gérer le stress

Prérequis :

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Durée :

2 Jours

Objectifs de formation :

- Comprendre ce qu'est le stress, positif et négatif, ses facteurs déclenchants et ses manifestations
- Identifier et connaître son propre stress et reconnaître celui des autres
- S'appuyer sur ses mécanismes intérieurs et ses ressources
- Maîtriser les leviers corporels, émotionnels et cognitifs de la gestion du stress
- Gérer son stress au quotidien pour une meilleure maîtrise de son équilibre personnel et professionnel

Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives

Mise en pratique de techniques variées de relaxation

Modalités d'évaluation

- Mises en situation, entraînements ou exercices donnant lieu à un feedback du formateur
- Autodiagnostic
- Autoévaluation par le participant

Participants en situation de handicap

Nous invitons les participants en situation de handicap à contacter notre référent handicap afin que nous envisagions ensemble les meilleures solutions pour adapter notre formation à leurs besoins.

Programme

CONTENU DÉTAILLÉ DU MODULE

Comprendre le stress

Qu'est-ce que le stress ?

- Les sources du stress
- Les effets du stress, physiques et physiologiques
- Le bon et le mauvais stress

Savoir reconnaître les symptômes du stress

- Les réponses de fuite ou d'attaque
- Reconnaître le stress chez l'autre

Bilan personnel et auto-évaluation

- Cerner les stressseurs qui vous font réagir
- Quel stressé êtes-vous ?
- Reconnaissance de vos stratégies de gestion du stress, points forts/points faibles

Approche Corporelle

Introduction aux principes de cohérence cardiaque

- Le système coeur-cerveau
- Les techniques de mise en cohérence cardiaque
- La respiration, le souffle
- La visualisation
- Techniques de relaxation

Approche Emotionnelle

- Reconnaître les symptômes émotionnels du stress
- Gérer ses émotions pour en faire des alliées
- Savoir s'écouter pour rester serein et gagner en clarté
- Se ménager et maintenir l'équilibre

Programme

Approche Cognitive

- Savoir changer de point de vue, prendre du recul
- Accueillir l'autre sans se laisser contaminer
- Gérer les priorités et mieux cerner sa relation au temps
- Questionner ses certitudes pour élargir le champ des possibles

Etablir sa stratégie sérénité

Chacun travaillera à la réalisation d'un plan d'action concret, individuel et personnel pour aborder le quotidien avec une plus grande sérénité.