

APPRIVOISER ET GERER SON STRESS

2 jours

LES OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif d'apprendre à contrôler ses réactions au stress (physique, émotionnel ou comportemental) pour mieux vivre son quotidien professionnel.

Elle permet à chacun de mettre en place un programme personnalisé de gestion du stress.

Elle s'adresse à tout collaborateur désireux de devenir acteur de sa prévention et de son mieux être face au stress.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE :

2 jours

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

10 maximum.

COÛT :

3 440 € HT + frais de location de salle, de vidéo et d'hébergement.

METHODE

Les groupes seront composés d'un petit nombre de personnes, pour permettre des applications individualisées.

La pédagogie est active ; appuyée sur un diagnostic personnel, elle alterne les apports d'outils et entraînement à leur utilisation par des mises en situation. Elle permet également d'intégrer des exercices corporels de respiration et de relaxation « minute ».

PROGRAMME

Jour n° 1

Les mécanismes et les conséquences du stress

- Présentation des personnes
- Présentation du programme et du fil rouge de la formation
- Les mécanismes du stress :
 - Définition
 - Biologie du stress
 - Psychologie du stress
 - Facteurs de stress
- Les conséquences du stress
 - Les troubles comportementaux et psychologiques
 - Les troubles somatiques
- Décodage de l'autodiagnostic
 - Analyser et évaluer son stress
 - Bilan personnel et mise en place d'un plan de changement

Agir pour changer

- Modifier ses habitudes émotionnelles : apprendre à contrôler ses réponses physiologiques au stress par la relaxation.
 - La réponse de relaxation
 - Les techniques de relaxation
 - L'utilisation de la relaxation: la relaxation-récupération, la mini-relaxation
 - Apprentissage d'exercices

- Application au quotidien à son poste de travail
- Modifier ses habitudes de pensées : raisonner différemment afin d'amortir le déclenchement de la réaction de stress.
 - Prendre conscience de ses pensées automatiques stressantes
 - Comprendre le lien entre émotions pénibles et pensées négatives
 - Elaborer et implanter des pensées positives
 - Réflexions personnelles sur ses pensées négatives et leur transformation en pensées positives
 - Exercices sur des situations vécues
- Bilan de la journée et enseignements

Jour n° 2

Agir pour changer (2)

- Modifier son comportement: s'affirmer de façon assertive afin d'éviter les comportements naturels face au stress : fuite, agressivité ou inhibition.
 - Les trois types de comportement
 - Avantages et caractéristiques du comportement affirmé
 - Apprendre à gérer ses comportements de fuite ou d'agressivité
 - Mises en situation à partir de cas réels: agir en situation de stress.
 - Chaque participant expose et joue sa situation en utilisant les techniques préalablement étudiées.
- Modifier ses habitudes quotidiennes : changer son hygiène de vie afin de s'engager réellement dans une démarche efficace de gestion du stress.
 - Conseils pour une alimentation adaptée, un exercice physique régulier et un sommeil préservé.
 - Réponses aux attentes individuelles

BILAN PERSONNEL

Définir son programme personnalisé de gestion du stress en utilisant ce qui a été appris au cours du stage et en s'appuyant sur un questionnaire, support de la réalisation du bilan et du plan d'action.

SYNTHESE ET EVALUATION DE LA FORMATION