

Gestion du stress

Objectif :

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses émotions et préserver son équilibre dans un contexte stressant
- Transformer le stress destructeur en source d'énergie
- Améliorer son efficacité

Contexte : Les ravages du stress au travail n'ont jamais été aussi grands que ces dernières années. Savoir canaliser ses émotions n'a jamais été aussi nécessaire pour préserver son équilibre et son efficacité.

Public : Toutes personnes souhaitant prévenir et gérer le stress dans le travail

Prérequis : Aucun

Durée : 21 heures / 3 jours modulables

Nombre de stagiaires : 12 personnes maximum par session

Evaluation : L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Accessibilité : Accessible aux Personnes en Situation de Handicap (nous contacter)

Contenu :

INTRODUCTION :

- Quelques chiffres statistiques
- Définition du stress

LA BIOLOGIE DU STRESS (fonctionnement) :

- Stade n°1 : la Réaction
- Stade n°2 : la résistance
- Stade n°3 : l'épuisement « burn-out »

LES TROUBLES ET SYMPTOMES DU STRESS :

- Le comportement
- La santé
- Savoir reconnaître les signes de présence de stress

TEST N° 1 : « Mesurer le niveau du stress » :

Test de Rahe et Holmes : Résultats/Analyse

LES CAUSES ET LES MECANISMES DU STRESS :

- Dans le milieu professionnel
- Dans la vie privée
- Selon les prédispositions de chacun(e)

TEST N° 2 : « Savez-vous gérer votre stress ? » : Résultats/Analyse

VAINCRE LE STRESS :

- Les règles d'or
- Exercices de relaxation : (Méthode de Jacobson)
- Relaxation récupération, Mini- relaxations
- Effets comparés, Exercices de visualisation

AMENAGER ET ORGANISER SON ENVIRONNEMENT :

- Positiver : exemple et exercices
- Relativiser :
 - Idées irrationnelles
 - L'abandon
- Savoir refuser
- Se protéger des autres
- S'organiser
- Hygiène de vie
- Environnement

Méthodes & Moyens pédagogiques :

- Approche participative basée sur un échange d'expériences,
- exercices pratiques, études de cas, autodiagnostic
- apports méthodologiques
- exercices de relaxation