

## OBJECTIFS

**Durée :** 3 jours

**Coût :** 1170 € / pers.

- Surmonter et gérer le stress pour être efficace
- Agir contre le stress de manière systémique et performante
- Détecter les symptômes du stress, leur gravité et ses comportements anti-stress
- Définir un plan personnalisé d'actions anti-stress
- Agir vers le bien-être au travail

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- Experts en organisation du travail
- Psychologue
- Spécialiste du stress

### Outils pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques interactifs
- Etudes de cas des stagiaires
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôles en groupe et sous-groupes

**TOUT PUBLIC**

## Programme

### Jour 1 **S'approprier la notion de stress**

#### Définir le concept du stress

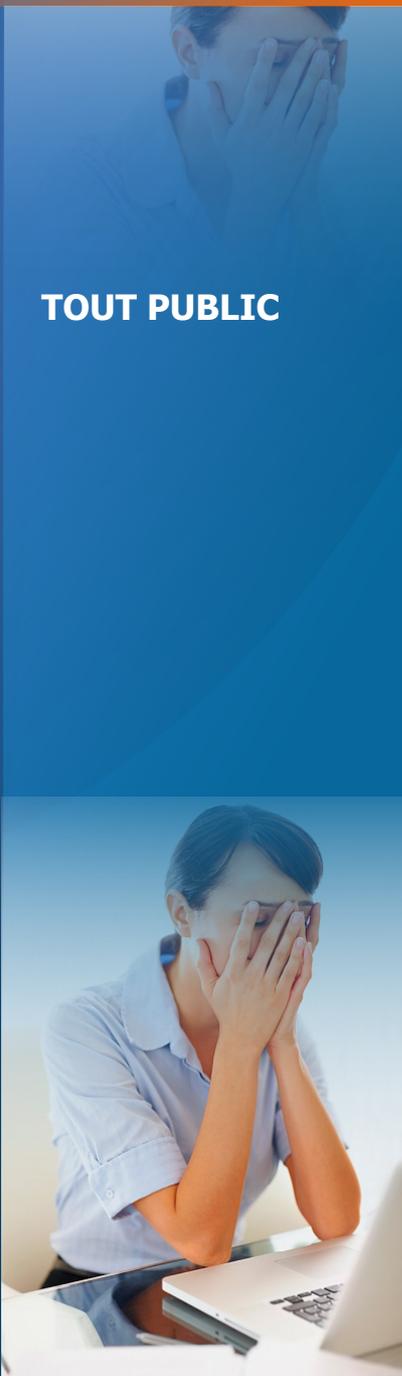
- Comprendre le processus physiologique
- Connaître les indicateurs du stress
- Evaluer les niveaux de conséquences du stress

#### Repérer les niveaux de stressseurs

- Soi et ses réactions en situation - Environnement physique et contextuel
- Entourage et relations - Quelles implications face au stress ?
- Focus sur les stressseurs professionnels

#### Analyser de manière complète son propre stress

- S'appuyer sur des repères chiffrés et des profils de stressés
- Appréhender ses domaines stressseurs et les comportements anti-stress
- Evaluer l'ampleur du stress grâce aux indicateurs
- Comparer et verbaliser son ressenti



### Jour 2 **Soi et sa gestion du stress**

#### **Faire le lien entre gestion du stress et évaluation de soi**

- Connaître ses besoins, ses valeurs et ses objectifs
- Expérimenter ses quelques limites et ses forces
- Prendre conscience de son mode de fonctionnement quotidien
- Evaluer son estime de soi professionnelle

#### **Diagnostiquer son mode de gestion des aléas professionnels**

- Analyser ses réactions face aux aléas stressants
- Surmonter les périodes de stress intense
- Transformer son monde de gestion grâce aux attitudes gagnantes

#### **Faire le bilan de ses stressseurs et de ses comportements anti-stress**

- Sur le plan de sa connaissance de soi
- De son entourage - Des domaines privés
- Dans la vie professionnelle

### Jour 3 **Surmonter le stress professionnel**

#### **Agir sur son émotionnel et ses tensions corporelles**

- Connaître des techniques de relaxation basées sur la respiration
- Dissocier actions ponctuelles et actions de fond
- Saisir l'importance d'une bonne hygiène de vie

#### **Savoir réagir et verbaliser ses émotions**

- Apprendre à s'exprimer et s'affirmer
- Savoir dire non, sans blesser l'autre
- Respecter et écouter son entourage, sans s'oublier

#### **Gérer son stress au travail**

- S'approprier le concept d'auto-motivation
- S'organiser, planifier et ne plus se laisser dépasser par le temps
- Favoriser une part de détente au travail
- Développer son potentiel relationnel

