

Durée : 3 jours

Coût : 1170 € / pers.

TOUT PUBLIC

OBJECTIFS

- 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

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 stresseurs 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

