

Mieux gérer son stress

Objectifs :

Gérer efficacement son stress dans la durée
Comprendre les mécanismes du stress
Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
Développer sa propre stratégie de gestion du stress
Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situations stressantes
Mobiliser ses ressources individuelles
Récupérer rapidement

Programme :

Connaître et comprendre son stress

- ✓ Connaître les mécanismes biologiques et physiologiques du stress
- ✓ Cerner les influences de l'environnement, des agents stressants et de sa personnalité (implication, perfectionnisme ...)
- ✓ Identifier vos schémas personnels de stress pour les reconnaître, situation
- ✓ Mesurer votre propre vulnérabilité au stress
- ✓ Prendre conscience des conséquences de son stress pour soi et les autres

Techniques de gestion du stress

- ✓ Stratégies pour faire face au stress : facteurs protecteurs et stratégies adaptées
- ✓ Approche " problèmes " : résolution de problèmes, recherche d'informations, confrontation
- ✓ Approche " émotion " : prise de distance, soutien social, évitement
- ✓ Approche cognitive : repérer sa pensée stressante, l'accepter et la relativiser, chercher des solutions

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- ✓ La "relaxation" pour être détendu
- ✓ La "maîtrise des émotions"
- ✓ Les étapes du "deuil" face aux changements
- ✓ Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer

Adopter une stratégie anti-stress

- ✓ Les mécanismes de défense sur lesquels agir
- ✓ Développer ses capacités créatives pour sortir d'une situation de stress
- ✓ Savoir prendre du recul pour rester objectif
- ✓ Entretenir la confiance en soi

Limiter les sources de stress avec les autres

- ✓ L'affirmation positive de soi
- ✓ Apprendre à dire non sans hostilité
- ✓ Faire des critiques positives
- ✓ Déjouer les situations de conflit

Définir son plan d'actions (relationnel, personnel et gestion du temps)

Code : A072

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990€ HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

03 au 04 janvier
04 au 05 mars
16 au 17 mai
08 au 09 juillet
09 au 10 septembre
18 au 19 novembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 03 matin, 05 matin et 08 matin
Avril : 15 matin, 19 matin et 22 matin
Juin : 20 après-midi, 21 après-midi et 24 après-midi
Octobre : 04 matin, 07 matin et 11 matin
Décembre : 02 matin, 06 matin et 12 matin

Public concerné :

Toute personne souhaitant mieux réagir en situation de stress et développer sa propre stratégie d'adaptation

Intervenants :

Spécialiste de la gestion du stress

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Etudes de cas d'entreprise.
Exercices individuels et collectifs.
Retour d'expériences.
Mise en situation.
Jeux de rôles.

	Tests. Rédaction plan d'actions.
--	--