

GERER SON STRESS

OBJECTIFS

Définir le stress et comprendre ses mécanismes.

Identifier ses « agents stressants » et les conséquences.

Mettre à jour les stratégies de gestion du stress.

Elaborer son plan de progrès individuel.

PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Tout public. Conditions optimales : groupes de 8 personnes maximum.

DUREE

2 jours (14 heures).

MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un consultant spécialiste des techniques d'animation.

Formation pragmatique s'appuyant sur l'activité des participants, incluant des travaux en sous – groupe (cas pratiques basés sur des situations réelles) et des travaux individuels (autodiagnostic, tests).

Un support est remis à chaque participant.

METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

A chaque phase du programme, un questionnaire et/ou un exercice pratique permet au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Une attestation de présence sera remise en fin de stage.

PROGRAMME

INTRODUCTION

Définition du stress

Distinction « bon » stress et « mauvais » stress

LES MECANISMES DU STRESS

Les éléments déclencheurs

Les différentes réactions

Les multiples conséquences

La distinction trac / anxiété / stress

LES CONSEQUENCES DU STRESS

La nature et l'importance des facteurs de stress

Les conséquences pour soi

Les différents profils de « stressés »

LES STRATEGIES DE GESTION DU STRESS

Sur le plan physiologique : la respiration, la relaxation

Sur le plan psychologique : les pensées automatiques, les croyances, les messages contraignants, la gestion des émotions

Sur le plan comportemental : apprendre à le dire, formuler une demande, émettre une critique, savoir dire « non », gérer un désaccord...

LE PLAN D'ACTION INDIVIDUEL