

# PROGRAMME : GESTION DU STRESS

1

## *Objectifs :*

---

- Donner des outils pratiques concernant la gestion du stress afin d'acquérir un plus grand « self control »
- Mieux se connaître et comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à gérer son énergie et optimiser sa créativité personnelle et professionnelle

**Durée :** 14h

## *Méthode pédagogique :*

---

- Exposés théoriques : apports conceptuels et méthodologiques
- Réflexion individuelles : travail sur son propre cas
- Exercices pratiques
- Outils d'analyse
- Partage et échanges des meilleurs pratiques
- Questions réponses
- Synthèse du module
- Évaluation du module (QCM)

## *Programme*

---

### 1. Définition du stress : comprendre son stress pour mieux le maîtriser

- Qu'est-ce que le stress ?
- le stress physiologique
- le stress psychologique.

### 2. Les signes généraux du stress

- Symptômes physiques
- Symptômes émotionnels
- Symptômes intellectuels
- Symptômes comportementaux
- Les 3 phases : alarme, résistance et épuisement
- Les conséquences

### 3. Identifier les sources de stress et les effets

- Les facteurs de stress dans son environnement
- Distinguer le "bon" et le "mauvais" stress
- Identifier son mode de réaction en situation tendue

2

### 4. Comprendre ses réactions en situation de stress

- Identifier les origines de la pression.
- Distinguer sources externes, internes et les sources personnelles.
- Les effets indésirables
- Repérer ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

### 5. Outils personnalisés pour optimiser sa gestion du stress

- La relaxation
- La maîtrise des émotions
- Savoir faire face aux changements
- Les signes de reconnaissances
- L'approche cognitive
- Sortir de la passivité et agir positivement
- Renforcer la confiance en soi
- Réguler le stress collectif
- Prendre conscience de la relation corps-esprit
- La spirale d'évolution positive

**A la fin de la chaque session de formation, le participant réalise un bilan des actions à mener et formalise son plan de progression.**