

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

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.