

Programme

► Conseillée à :

Indispensable pour toute personne souhaitant maîtriser son stress.

► Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et des réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

► Prérequis : aucun

► Durée : 14 heures

► Centre en inter :

Paris – Marseille - Nancy – Lyon –
Strasbourg – Dijon – Nice

► Formation en intra :

Couverture nationale

► Nous contacter

EMAIL : Vu2s@outloot.fr

TEL : 06 83 28 76 71



1. Comprendre les mécanismes du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Stress négatif ou pression positive ?
- Reconnaître les symptômes
- Impacts potentiels de l'excès de stress

2. Diagnostiquer son stress

- Quel stressé êtes-vous ? : questionnaire de Karasek, questionnaire de Siegrist (motivation, effort, récompense)
- Identifier ses « stresseurs » et repérer ses propres signaux d'alerte
- Les 3 attitudes face à la pression

3. Détecter les pressions à l'œuvre dans les situations de travail pour les désamorcer :

- Identifier les pilotes clandestins qui agissent à son insu dans les situations de travail
- Évaluer ses facteurs de stress personnels et les stratégies développées pour y faire face
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : développer l'optimisme

4. Faire le point sur ses zones personnelles de confort, de risque, de panique.

5. Identifier ses priorités et mieux gérer son temps

- Rester maître de son temps : les fondamentaux de la gestion du temps
- Fonctionner avec des objectifs, gérer les priorités et les imprévus

6. Connaître les techniques de gestion du stress :

- Les techniques physiques : respiration, gestuelle...
- Les techniques mentales : visualisation positive...
- Découvrir le sens des réactions émotionnelles et leur utilité
- Prendre le dessus sur les émotions négatives
- Trucs et astuces anti-stress
- Hygiène de vie

7. Prévenir les déclencheurs de stress :

- Se positionner dans une relation gagnant-gagnant
- Adopter une dynamique interpersonnelle anti-stress
- Neutraliser les pensées négatives par des permissions
- Développer la confiance en soi, se donner de la valeur

8. Définir une stratégie anti-stress durable

- Comprendre comment éviter l'effet "bonnes résolutions"
- Réfléchir à son système de valeurs et de priorités
- Identifier les situations stressantes et les actions à mettre en œuvre pour abaisser son niveau de stress
- Choisir les techniques et les comportements qui vous ressemblent
- Rédiger un plan d'action personnel à court et moyen terme