

OBJECTIFS

Les participants doivent être capables de :

- Dédramatiser le stress
- Evaluer leur stress et en analyser l'origine
- Mobiliser leurs ressources personnelles
- Renforcer leur efficacité professionnelle

METHODES PEDAGOGIQUES

- Mise en place d'exercices
- Ateliers expression et sensation
- Test
- Grille



CONTENU PEDAGOGIQUE

Dédramatiser le stress

- Le stress, un mécanisme naturel qui protège efficacement
- Définition du stress (Hans Selye, « père de la notion de stress »)
- Fonctionnements physiologique et psychologique du stress
- Les différents types de stress (sous stress/sur stress, Eustress/Destress)
- Caractéristiques du stress
- Les 3 phases du stress

Evaluer son stress et en analyser l'origine

- Les signes généraux du stress
- A quel type de stresséur je me réfère
- Les signes généraux du stress
- Autodiagnostic d'évaluation du stress
- Autodiagnostic d'évaluation des stresséurs
- Les facteurs de stress
- Analyse fonctionnelle des situations de stress

Mobiliser ses ressources personnelles pour réguler son stress

- Juguler le stress à court terme
- Relaxation rapide
- Travail de la respiration et du souffle (hypoventilation)
- Travail sur la voix
- Restructuration cognitive / pensées automatiques
- Prévenir le stress

- Gestion des émotions
- Estime de soi
- Communication efficace

Renforcer son efficacité professionnelle par une meilleure gestion du stress

- Les différentes sources de stress
- Productivité
- Compétition
- Prise de décision
- Gestion du temps
- Conflits interpersonnels
- Identifier les causes du stress dans son environnement professionnel
- Les solutions envisageables