

GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS

- Découvrir les origines et les mécanismes du stress
- Identifier et analyser son propre comportement en situation de stress
- Développer une stratégie personnelle de gestion du stress



PROFILS

Tout public



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours soit 14 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à s'appuyer sur ses points forts
- Capacité à appliquer des techniques de relativisation et visualisation positive dans des situations professionnelles difficiles



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Un autodiagnostic professionnel permettant de mesurer son niveau et le type de stress
- Des pistes à la portée de chaque participant pour mieux appréhender les situations stressantes
- Une approche pluridisciplinaire du stress à la portée de tous



PÉDAGOGIE

- Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :
- Apports théoriques et/ou méthodologiques
 - Analyse de pratiques
 - Jeux de rôle
 - Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

IDENTIFIER LE STRESS, SES CAUSES ET SES CONSÉQUENCES

Qu'est-ce que le stress ? Repérer les signaux d'alarme
Autodiagnostic sur son niveau de stress physique et émotionnel «
Mieux se connaître pour mieux agir »

L'UTILITÉ DU STRESS BÉNÉFIQUE, SOURCE DE MOTIVATION ET D'EFFICACITÉ

Ce qui nous fait agir et réagir
L'utilisation du stress bénéfique : transformer la pression en action
Les différentes réactions possibles en fonction de sa personnalité

TRANSFORMER LE STRESS NÉGATIF : LES TECHNIQUES DE DÉSAMORÇAGE

Savoir accueillir les émotions
Apprendre à relativiser certaines situations par un travail sur les pensées
Utiliser des méthodes de relaxation et de mieux être

ADOPTER DE NOUVELLES ATTITUDES ET UNE NOUVELLE MANIÈRE D'APPRÉHENDER LES SITUATIONS STRESSANTES

Synthèse sur les apports et préconisations du stage en fonction

- ✓ du poste de travail et de la fonction occupée
- ✓ des conditions de travail actuelles et des marges de manœuvre personnelles pour organiser ou répartir sa charge de travail

Étude de situations particulières

- ✓ Apprendre à réagir de manière adaptée, face au stress selon sa source
- ✓ Tenir compte des solutions à court terme, adoptées pour anticiper et prendre des mesures plus confortables pour le moyen ou long terme
- ✓ Porter ses expérimentations à la connaissance des autres pour un mieux-être au travail, partagé