

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS POUR SAVOIR LE GERER (2 jours)

PUBLIC CONCERNE

Toute personnes étant régulièrement confrontée au stress (le sien et celui des autres)

DUREE

2 jours soit 14 heures

PRE-REQUIS

Etre régulièrement confronté au stress dans son quotidien professionnel

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 8 et 10

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress, son impact sur soi, le collectif, l'organisation
- Identifier ses propres scénarios de stress et ses modes de régulation
- Analyser les causes, comprendre et dominer les effets
- Décoder les signaux pour anticiper et réduire les effets du stress
- Agir face au stress : faire baisser son niveau de stress, savoir trouver des solutions individualisées, identifier les relais internes
- Savoir apaiser ses tensions physiques

MOYENS PEDAGOGIQUES

- La formation alterne apports théoriques et pratiques, des points d'échanges et d'interactions : mises en situation/ jeux de rôle ; études de cas ; échanges sur les pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel
- Questionnaire d'auto-diagnostic
- Une salle avec tables et chaises – installées en U
- Un vidéoprojecteur, deux tableaux papier

EVALUATIONS DES ACQUIS

- Evaluations tout au long de la formation : exercices de réflexion, échanges autodiagnostic
- Validation des acquis en fin de formation par l'engagement dans un plan d'action et d'évolution
- Questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation

PROFIL INTERVENANT

- Consultant formateur en communication interpersonnelle ; formateur psychologue

TARIF / CONDITIONS

- Nous consulter

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

JOUR 1

MATIN

Présentation de la formation

Recueil des attentes et situations de chacun face à cette question

Comprendre ce qu'est-ce que le stress

- Comprendre les mécanismes du stress et ses phases
- Introduction à la spirale négative du stress et à ses conséquences sur les plans physique, psychologique et comportemental
- Présentation des différents facteurs de stress, vidéo sur le mécanisme du stress
- Les facteurs de stress liés au travail

« Moi et mon stress » - Comprendre son propre scénario de stress

- Identifier son propre scénario de stress : agents stresseurs et évaluation du stress Quiz + tableau agents stresseurs et évaluation du stress)

APRES MIDI

La réalité et ses interprétations

- Les distorsions cognitives : mieux évaluer la réalité
- Exercice : « Béatrice est mutée »
- Détourner ses propres messages contraignants (

→ *Echanges, exercice, autodiagnostic*

JOUR 2

MATIN

La communication et le stress

- Comment éviter le stress dans la communication électronique
- Savoir faire face aux situations difficiles : l'assertivité
- Techniques de communication pour situations difficiles
- Présentation de la Communication Non Violente et du DESC

Le corps

- Huit comportements pour accroître sa résistance au stress
- La respiration : éléments théoriques et pratiques
- Respirer et savoir se détendre : la relaxation
- Exercices simples de détente corporelle

APRES MIDI

Associer le corps et le mental

- Introduction à la pleine conscience
- Apprendre à se dissocier de souvenirs difficiles
- Apprendre à réaliser des ancrages positifs

→ *Test, exercices*

→ *Définir son plan d'action et d'évolution*

Conclusion

- Questionnaire d'évaluation et tour de table

CERTIFICAT / ATTESTATION

- Attestation de formation