

POUR UNE ECOLOGIE DU STRESS – 1 jour ou 1 jour et demi

PUBLIC CONCERNE

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

DUREE

1 jour soit 7 heures

En option une demi-journée complémentaire soit 3h30 dans un format « Retour d'expériences, partage de pratiques et renforcement des apprentissages en collectif »

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
- 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

MOYENS PEDAGOGIQUES

- La formation alterne apports théoriques et pratiques, de points d'échanges et d'interactions : mises en situation/ jeux de rôle ; études de cas, plan d'action personnel
- Questionnaire d'autodiagnostic
- Une salle avec tables et chaises – installées en U
- Un vidéoprojecteur, deux paper board

EVALUATIONS

- Contrôle continu tout au long de la formation : exercices de réflexion, pratiques,
- 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

INTERVENANT

- Consultant formateur en communication interpersonnelle ; formateur psychologue

TARIF / CONDITIONS

- Nous consulter

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

MATIN

Présentation de la formation

Recueil des attentes de chacun face à cette question

Comprendre le stress

- Comprendre les mécanismes du stress – Les trois phases
- Les symptômes
- Présentation des différents facteurs de stress, schéma des interactions entre les différents niveaux, vidéo sur le mécanisme du stress

« Moi et mon stress » - Comprendre et maîtriser son propre stress

- Identifier son propre scénario de stress : ses agents « stressseurs » et ses signaux « révélateurs » (Quizz + tableau agents stressseurs et évaluation du stress)

→ *Echanges, Autodiagnostic*

APRES MIDI

Les effets du stress dans la communication – Savoir agir de façon positive

- Développer son assertivité
- La CNV – La communication non violente

Savoir analyser les causes du stress

- Analyser les causes : soi, les autres, l'environnement, les représentations, croyances, conflit réel/conflit perçu, la méthode DESC
- Permettre à chacun un détour à son niveau pour identifier ses freins et leviers

Mettre en place son plan d'action personnel

- Chaque participant est invité à prendre du recul sur sa propre posture et son comportement dans le collectif et l'impact du stressant/stresseur
- Chaque participant définir son PAC – Plan d'action personnel : identifier ses points de vigilance et de progrès à suivre dans les 6 semaines dans une optique de responsabilisation individuelle.
- *Echanges, Plan d'action personnalisé*

Conclusion de la journée

- Questionnaire d'évaluation et tour de table

OPTION : Une demi-journée supplémentaire

- *Retour d'expériences sur l'apprentissage Jour 1*
- *Partage de bonnes pratiques*
- *Réponse aux questions*
- *Rappel des méthodes et actions clés pour prévenir le stress dans son quotidien*

CERTIFICAT / ATTESTATION

- Attestation de formation