



COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS POUR SAVOIR LE GÉRER

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.

PROGRAMME

- **Comprendre ce qu'est le stress**
 1. Comprendre les mécanismes du stress, ses phases, ses conséquences sur les plans physique, psychologique et comportemental ;
 2. Présentation des différents facteurs de stress ; les facteurs de stress liés au travail ;
 3. « Moi et mon stress »- Comprendre et identifier son propre scénario de stress .
- **La réalité et ses interprétations**
 1. Connaître la réglementation en entreprise ;
 2. Exercice : « Béatrice est mutée » ; détourner ses propres messages contraignants (échanges, exercice, autodiagnostic).
- **La communication et le stress**
 1. Comment éviter le stress dans la communication électronique ;
 2. Savoir faire face aux situations difficiles : l'assertivité ;
 3. Techniques de communication pour situations difficiles ;
 4. Présentation de la Communication Non Violente et du DESC.
- **Associer le corps et le mental**
 1. Le corps : huit comportements pour accroître sa résistance au stress ; respirer et savoir se détendre ;
 2. 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).

Evaluation : validation des apprentissages en fin de formation (QCM) ; questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation.

PUBLIC CONCERNÉ

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques : points d'échanges ; mises en situation ; études de cas ; échanges de pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel, autodiagnostic ;
- Salle installée en U ; moyens audiovisuels ; 2 paperboards.

PRÉ-REQUIS

Etre régulièrement confronté au stress dans son quotidien professionnel.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 à 10 personnes par session.

INTERVENANT

Consultant formateur en communication interpersonnelle ; formateur psychologue.