



réduire son stress et accroître son bien-être au quotidien dans ses activités

La capacité à gérer ses émotions : énervement, stress, anxiété... est essentielle afin d'atteindre une plus grande sécurité intérieure et améliorer sa communication et sa qualité de vie à tous niveaux. Le stress est une réponse de notre personne à des situations particulières que nous avons du mal à supporter. Ces situations ne sont pas forcément les mêmes pour tous. Par exemple, le bruit nous stresse, mais nous savons que, d'une personne à une autre, la quantité de bruit supporté n'est pas la même. Autrement dit, une situation revêt « pour moi » un aspect plus ou moins stressant suivant la coloration que « je » lui donne, et la représentation que j'en ai. Ce stage permet d'identifier pour chacun le ou les axes de travail et imaginer des stratégies permettant d'aborder des remises en cause éventuelles dans sa façon de vivre et de gérer son quotidien professionnel. Réduire son stress c'est vivre autrement la même vie mais dans un autre état d'esprit : plus serein !

OBJECTIFS

-  Repérer et localiser les sources et symptômes du stress
-  Apprendre les moyens de libérer les excès de stress et éviter le stress inutile
-  Apprendre des techniques concrètes et pratiques, utilisables tous les jours, pour garder son calme sous pression
-  Développer de nouvelles attitudes face aux imprévus et durant les périodes difficiles

PROGRAMME

Découvrir et comprendre le stress

Savoir pour mieux comprendre : la réponse au stress est multidimensionnelle. Le vécu de l'individu, son hérédité, sa personnalité, son environnement mais aussi ses expériences passées jouent un rôle essentiel dans la façon de réagir au stress.

Comprendre les mécanismes physiologiques

Les phases et les symptômes du stress : phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement

Comprendre les réactions psychologiques

Le modèle de Friedman et RH Rosenman, cardiologues : « le stress est un état psychologique qui correspond à un décalage entre la perception que le sujet a d'une demande de l'environnement et l'idée qu'il a de ses capacités à y répondre. »

Le modèle de Karasek : rapport « charge de travail » et « latitude décisionnelle »

Le modèle de Siegrist : « les avantages tirés de l'effort n'ont pas de valeur à mes yeux »

Identifier les sources de stress

Le stress au quotidien: Quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?

Les agents du stress à court et à long terme

Le stress peut-il vraiment influencer sur la santé ?

Evaluation de son niveau de stress.

Les participants examineront :

Les événements qui ont une forte incidence sur le niveau de stress.

Quelques points de repère qui concernent leur attitude dans la vie.

Les sonnettes d'alarme qui signalent le stress.

Des facteurs de stress au travail.

Maîtriser les pensées et les émotions stressantes par une meilleure connaissance de soi

Lien entre gestion du stress et les émotions : gérer ses émotions en se recentrant

Paul Ekman a identifié six émotions fondamentales : ces émotions se retrouvent dans toutes les cultures, quelque soient la race, la langue, la religion ou les coutumes.

Mieux comprendre son fonctionnement, ses attentes pour mieux se préparer

Prendre conscience de ses émotions à l'aide de grilles d'évaluation permettant de les identifier et de mieux comprendre nos réactions et comportements

Se servir de ses émotions et les exprimer

La méthode des 4 « je » : anticiper ses émotions et mettre en place une démarche personnelle de gestion émotionnelle.

Gérer les émotions individuelles et collectives : repérer le ressenti émotionnel de ses collaborateurs ou de ses collègues ; s'entraîner à gérer les situations difficiles : évaluation, feed-back, refus... pour découvrir le comportement adapté.

Sortir du stress : les 3 points d'appui

Pour sortir du stress, nous disposons de trois voies complémentaires dont les participants feront l'expérience à l'aide d'exercices qui feront sens pour eux.

Le rôle de l'intellect : Le discernement pour s'assurer que notre représentation est conforme aux faits

La voie du sentiment et de l'intuition : La détente passe par l'acceptation des émotions

La voie de la conscience corporelle et de la détente : Le corps ne ment pas.

Ecouter son corps autrement : réguler sa respiration, se sentir plus à l'aise dans sa posture

Projet personnalisé : stratégies anti-stress

Qu'est-ce que je peux mettre en place personnellement ?

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant gérer leurs situations de stress au quotidien.

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.

Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Exercices pratiques, techniques et outils à propos du stress.

Exposés théoriques, échanges entre professionnels.

Remise de supports pédagogiques.

Débats et clarifications de modèles théoriques.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

