

Gestion du stress et amélioration de sa performance professionnelle

Nous souhaitons à travers ce stage, vous faire comprendre les mécanismes généraux du stress, vous sensibiliser à vos propres mécanismes et vous offrir des outils pratiques exploitables au lendemain de la formation.

Ainsi, l'objectif principal sera de vous amener à trouver des éléments vous permettant d'équilibrer et de comprendre vos réactions individuelles qui vous conduisent à l'émergence du stress, qu'il soit positif ou négatif.

OBJECTIFS

Connaitre les différents mécanismes du stress.

Appliquer les méthodes anti-stress apprises en formation au quotidien.

Adapter des outils à sa situation de travail.

Organiser ses actions anti-stress.

Elaborer son plan d'action face au stress.

PROGRAMME

1 Comprendre le stress

La réponse individuelle au stress est diversifiée et complexe. Chaque individu régira différemment.

Savoir les bases du fonctionnement du stress

Différencier ses signes. Ses circuits. Connaitre ses effets pour la vie de tous les jours et professionnelle. Différencier le bon stress et le mauvais stress. Comprendre les sources du stress.

Percevoir le fonctionnement physiologique du stress

Un fonctionnement identifiable qui se définie en trois Etapes.

La réaction d'alarme. La phase de résistance. La phase d'épuisement.

Comprendre l'agent du stress. La réaction. L'attitude.

Définir les symptômes. Signes physiques. Signes émotionnels. Signes comportementaux.

Se sensibiliser aux conséquences pour l'individu

Le stress chronique. Le stress aigu. Des conséquences générales. Des effets en entreprise.

2 Connaitre son stress

Se poser des questions face aux stress?

Nous vous présenterons plusieurs modèles théoriques. Le modèle de Friedman et RH Rosenman : Une personnalité spécifique. Le modèle de Karasek : charge de travail/latitude décisionnelle. Le modèle de Siegrist : calcul du rapport efforts/récompenses.

Nous vous proposerons d'évaluer personnellement votre stress général.

Passer des tests pour mieux vous connaître

Chaque stagiaire définira avec l'aide du formateur son profil détaillé face au stress. Quatre tests seront utilisés. Chacun pourra s'interroger sur ses sources de stress et ses capacités de réponses. Ce profil servira de base à un plan d'action personnalisé.

3 Des solutions applicables au quotidien et en milieu professionnel

Nous vous présenterons plusieurs pratiques :

Des techniques pratiques pour diminuer le stress et gagner en performance.

Tisser des liens. S'organiser. Être ensemble. Manager son temps. Améliorer son quotidien. Des regards diversifiés. Prendre du recul. La détente passive et active...

Des supports pour développer ses stratégies personnelles de diminution du stress

Utiliser des approches cognitives et connaitre ses croyances limitantes pour améliorer son stress. Apprivoiser une approche émotionnelle pour comprendre ses réactions et celles des collègues et gérer ses émotions. User de l'empathie et des techniques d'assertivité pour gérer sa communication avec ses collaborateurs. Se baser sur les outils de l'analyse transactionnelle pour améliorer ses réactions face au stress.

Utiliser le corporel comme moyen pour apaiser le stress

Le cops actif et des techniques de respirations permettent de réguler le stress et ses effets. Nous vous présenterons trois familles d'outils principaux : Respirer et canaliser le stress en tout moment. Connaitre des techniques de relaxation/Méditation applicable au travail. Se sensibiliser à la visualisation et l'autohypnose pour se préparer et s'apaiser face aux agents stresseurs.

4 Mises en pratiques

Chacun pourra réfléchir à la mise en place de son plan d'action et de ses outils personnalisés à utiliser pour améliorer ses performances.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

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

Mise en pratique. Echanges entre professionnels. Appui concret sur les expériences et situations vécues des participants. Apports théoriques. Exercices et mises en situations.

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, ergonome, 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



