



# réduire son stress 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 ainsi améliorer sa communication et sa qualité de vie. 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 les objectifs de vie et les remises en cause éventuelles dans la façon de vivre et de gérer son quotidien professionnel et personnel. « Je vive vivre autrement, la même vie mais dans un autre état d'esprit, plus calme, plus serein. »

## OBJECTIFS

-  Identifier ses responsabilités et se place ainsi dans une démarche active de progrès.
-  Se doter d'outils, de méthodes et de pratiques pour vivre le stress comme un élément dynamique.
-  Apprendre à anticiper en établissant des plans d'actions concrets qui permettront d'intégrer le futur dans la gestion du quotidien et de mesurer « ici et maintenant » l'efficacité de la formation.

## PROGRAMME

### LE STRESS COMMENT CELA MARCHE

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.

### COMMENT REAGIT-ON PHYSIQUEMENT AU STRESS

- 1) La phase d'alarme
- 2) La phase de résistance
- 3) La phase d'épuisement

### COMMENT REAGIT ON PSYCHOLOGIQUEMENT AU STRESS

- 1) 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. »
- 2) Le modèle de Karasek : le niveau de stress est fonction du rapport « charge de travail » et « latitude décisionnelle »
- 3) Le modèle de Siegrist : il y a stress lorsque l'effort fourni est évalué comme « les avantages tirés de l'effort n'ont pas de valeur à mes yeux »

### EVALUATION DE SON NIVEAU DE STRESS :

Les participants examinent :

- 1) Les facteurs de stress au travail.
- 2) Les sonnettes d'alarme qui signalent le stress.

### SORTIR DU STRESS: LES TROIS 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.

- 1) le rôle de l'intellect : Le discernement permet de nous assurer que notre représentation est conforme aux faits.
- 2) La voie du sentiment et de l'intuition. La détente passe par la reconnaissance et l'acceptation des émotions et des besoins affectifs.
- 3) La voie de la conscience corporelle et de la détente. Le corps ne ment pas.

### PROJET PERSONNALISE

- 1) Stratégies anti-stress à court terme : qu'est-ce que je peux faire pendant une situation de stress et d'agression ?
- 2) Stratégies anti-stress à moyen et long termes : qu'est-ce que je peux mettre en place pour réduire et gérer mon stress ?

## DUREE

1 jour

## 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 individuels ou collectifs, échanges entre professionnels.

Jeux dans une dynamique d'épanouissement, de plaisir et de sérieux professionnel.

Utilisation de diverses méthodes de dynamique de groupe

## 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

