

Réduire son stress par une meilleure gestion de son temps et de ses priorités et connaissance de soi et de ses émotions

Cette formation axe son approche sur le stress en se focalisant principalement sur sa propre organisation personnelle (gestion de son temps...) et moins sur le stress provoqués par les éléments extérieurs (personnes, contextes, évènements, etc...) qui sont eux développés dans notre autre programme sur la gestion du stress (intitulé réduire son stress et accroître son bien-être).

Ce stage permettra d'identifier pour chacun le ou les axes de travail et imaginer des stratégies permettant de mieux gérer son quotidien professionnel (et personnel!). « Je peux vivre autrement, la même vie mais dans un autre état d'esprit, plus calme, plus serein. »

OBJECTIFS

- Reconnaître les sources de son propre stress
- Identifier ses responsabilités dans une démarche active de progrès
- Découvrir les mécanismes de la gestion du stress
- Apprendre à anticiper en établissant des plans d'actions concrets
- Se doter d'outils et de méthodes pour vivre le stress comme un élément dynamique
 - par une meilleure connaissance de soi et de ses émotions
 - par une meilleure organisation et gestion des priorités

PROGRAMME

Le stress... comment cela marche

Savoir pour mieux comprendre : La réponse au stress est multidimensionnelle... vécu, hérédité, personnalité, environnement, expériences passées...

Comment réagit-on physiquement au stress

La phase d'alarme / La phase de résistance / La phase d'épuisement

Comment réagit-on psychologiquement au stress

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 : le niveau de stress est fonction du rapport « charge de travail » et « latitude décisionnelle »

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 évènements qui ont une forte incidence sur le niveau de stress des participants Quelques points de repère qui concernent les attitudes des participants dans la vie Les sonnettes d'alarme qui signalent le stress

Sortir du stress : des pistes

La connaissance de soi et de ses émotions : La détente passe par la reconnaissance et l'acceptation des émotions et des besoins affectifs.

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 Exprimer ses émotions : 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, feedback, refus...; découvrir le comportement adapté.

La gestion de notre temps: essentielle car elle permet de passer du temps subi où nous n'avons pas de visibilité sur notre organisation personnelle, au temps choisi.

La question des priorités : Chaque jour, nous sommes confrontés à un ensemble d'activités que chacun juge urgent et important. Alors comment faire ? Par quelle activité commencer ? Si tout est prioritaire, plus rien ne l'est et nous rentrons à ce moment là dans une spirale de stress.

Faire face à des demandes contradictoires. Si nous savons où « nous allons », alors nous pouvons négocier et gérer notre stress.

La voie du sentiment et de l'intuition. La détente passe par la reconnaissance et l'acceptation des émotions et des besoins affectifs.

Savoir dire non, c'est savoir se protéger, c'est admettre que nous ne pouvons pas faire plaisir à tout le monde et qu'essayer mène à l'épuisement.

Projet personnalisé

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

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant réduire leur stress par une meilleure organisation de leur 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, 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

