Programme de Formation

Gestion du stress pour gagner en efficacité

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

Manager, cadre et toute personne confrontée aux pressions et qui souhaite gérer son stress par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Développer son assertivité et son estime de soi

Description

Evaluer les niveaux et les facteurs de stress

- Définition, réaction et symptôme du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux)
- Stress et émotions : les trois cerveaux
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Identifier ses propres facteurs de stress personnels et professionnels
- Connaître les étapes du changement et le stress associé

Training : Autodiagnostic du niveau de stress

Identification des facteurs de stress

Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles
- Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime

Training : Techniques de respiration - Ancrage et visualisation - Jeux de rôles sur la gestion des conflits

Développer une stratégie de résistance au stress

- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et

compétences

- Comprendre mes comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance)
- La Communication Non Violente pour sortir du conflit
- Notions d'organisation personnelle pour mieux gérer ses priorités

Training : Autodiagnostic de mon comportement sous stress

Entraînement à la Communication Non Violente sur des situations professionnelles

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

Moyens et supports pédagogiques

/

Modalités d'évaluation et de suivi

- Attestation de stage
- Evaluation de fin de formation