

Le stress prend sa source dans nos contradictions internes : comment concilier ses choix et ses valeurs personnels, avec les contraintes de son environnement professionnel ? Un stress trop important est source de perte de productivité, de motivation et de mal être au travail. Gérer son stress peut apparaître comme une ambition délicate, et pourtant nous pouvons nous fixer des objectifs atteignables. Car réduire son stress dans son activité professionnelle, c'est gagner en confort et en efficacité pour soi-même et pour les autres.

Public

Cadres, salariés de l'entreprise et des collectivités territoriales, secteurs privé et public, travailleurs indépendants, commerçants

Durée

2 journées de 7h soit 14 h, pour un groupe de 8 à 10 personnes.

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Faire appel à ses ressources individuelles
- Appliquer des méthodes pour faire face aux pressions professionnelles
- Développer sa stratégie de réduction du stress

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- Prendre conscience des effets induits par le stress : ses réactions corporelles et attitudes face au stress
- Le mécanisme du stress, stress positif/stress négatif

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte
- Comprendre le rôle des émotions en situation de stress
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

Renforcer la confiance en soi et s'affirmer

- S'affirmer et savoir dire non" lorsque c'est nécessaire
- Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité
- Renforcer l'image positive de soi, par le recadrage

Modalités pédagogiques

- Mises en situation, exercices,
- Apports théoriques en fonction des besoins
- Analyse et échanges de pratiques
- Exercices de respiration et de détente

Principes pédagogiques

- Apport d'une méthodologie rigoureuse associée à une dynamique de groupe
- Implication personnelle des participants, par le biais de jeux de rôle
- Le cadre de travail : respectueux et protecteur de chaque participant

Les points forts

Permettre à chaque participant de mieux se connaître : favoriser les prises de conscience et la mise en place d'un processus qui perdure après la fin de la formation.