

STRESS | Gestion de soi et de son stress

PROGRAMME

4 jours

1. DÉFINITION DU STRESS :

- Le stress fonction naturelle de l'organisme
- Ses modes d'expression et ses effets sur l'organisme
- Ses signes et manifestations au travail

2. LES POINTS D'IMPACT DU STRESS :

- Le fonctionnement de nos cerveaux
- Les scénarii de vie

3. LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS :

- Les techniques de régulation :
 - * Les contre-scénarii
 - * L'assertivité
 - * Les positions de vie
- Les techniques de dégagement :
 - * Les supports de sécurité
 - * Le D.E.Q.
 - * Savoir dire «non»
 - * Savoir dire «oui, mais...»
- Les techniques d'adaptation :
 - * Le coping
 - * L'intelligence émotionnelle
 - * La respiration
 - * La relaxation
 - * Apprendre à travailler dans l'urgence

4. LA PRÉVENTION :

- Trouver les modérateurs individuels du stress
- Se préparer aux situations envisagées comme critiques

OBJECTIFS

- Identifier et clarifier les mécanismes du stress
- Repérer les manifestations, les signes et les répercussions du stress
- Évaluer ses modes de fonctionnement
- Mettre en place une stratégie individuelle et collective pour bien s'adapter aux modifications, aux contraintes et aux exigences de la vie professionnelle

MÉTHODE

- Apports méthodologiques et théoriques. Mises en situation.
- Pédagogie participative :
 - * Tests et auto-diagnostic
- Cas pratiques vécus par les participants