

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne confrontée au stress et qui souhaite le gérer par des méthodes pratiques applicables facilement et au quotidien. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress : facteurs d'inquiétude, meilleurs moyens de faire face aux effets négatifs, rôle des émotions. Ce stage vous permettra d'évaluer votre sensibilité au stress face aux différentes sources de pression, pour le transformer en énergie positive.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Une pédagogie basée sur la prise de conscience : un autodiagnostic « Prévenir et gérer le stress » réalisé au début de la formation, permet une prise de conscience forte et motivante.

Alternances de théories et mises en situations concrètes

Évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire. Dernière MAJ : Avril 2024

Appréhender les mécanismes du stress

Repérer et localiser les sources de stress

Les différents facteurs de stress

Les stress positifs et négatifs

Réactions face à l'agression, aux échecs et aux critiques

Savoir rester calme et ne pas redescendre son stress sur les autres

Reconnaître les signes du stress chez les autres et chez soi

Les différents types de personnes prédisposées au stress

L'identification des symptômes

La réponse physiologique de l'organisme au stress

Signes corporels : les tensions, les maladies psychosomatiques

Gérer les situations porteuses de stress

Communication non violente et prévention des conflits

Les fondamentaux de la communication non violente

Autorité et autoritarisme

Distinguer les problèmes et les conflits

Gérer les émotions dans une situation conflictuelle

Définition des priorités liées à l'activité

Définition des critères d'urgence

Définition des objectifs personnels et engagements à l'action

visualisation positive

Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress

Savoir dialoguer

Etablir une communication antistress

Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

Comprendre les « peurs » émotionnelles

Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes

Contrôler le processus de maîtrise de soi

Modifier ses habitudes émotionnelles

Analyser les comportements clés en situation déstabilisante

Désamorcer nos émotions

Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions

Transformer son stress en énergie positive

Acquérir des techniques de relaxation : respiration, gestuelle,