

Mieux gérer son stress

Méthodes et outils pour gagner en sérénité

Compétences acquises

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ❑ Comprendre le mécanisme du stress
- ❑ Identifier leur propre mode de gestion du stress, analyser les signaux d'alerte et leurs impacts
- ❑ Apprendre à maîtriser le cycle pensées-émotions-tensions
- ❑ Mobiliser leurs ressources personnelles pour répondre aux situations stressantes (affirmation de soi, assertivité...)

Méthodes pédagogiques

- ❑ Pédagogie active et personnalisée
- ❑ Alternance d'apports méthodologiques, d'exercices et de jeux de rôle
- ❑ Utilisation de la « Process Com » comme grille de lecture
- ❑ Elaboration d'un journal de bord personnel « antistress » pour chaque participant à l'issue de la formation

Durée : 2 jours

Suivi : 1 jour (optionnel)

Programme

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Identifier son profil face au stress selon la typologie de la Process Com
- Diagnostiquer ses niveaux de stress et comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

Discerner les origines et les mécanismes du stress en situation

- Analyser les principales causes et mécanismes du stress
- Identifier les sources personnelles du stress
- Identifier les sources professionnelles du stress

Agir par la prise de recul et le « lâcher prise »

- Comprendre le processus du stress : la situation stressante, son dialogue intérieur, ses réactions physiologiques...
- Maîtriser le cycle pensées-émotions-tensions

Pallier les « stressseurs » par une communication positive

- Renforcer sa communication pour être plus percutant
- Connaître les techniques pour identifier et se protéger des stressseurs

Faire du stress un levier de réussite

- Sortir de la passivité face au stress et agir positivement
- Renforcer la confiance en soi