

Gérer son stress au quotidien : transformer son stress en énergie positive

Réf : GESTRESS

 OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes du stress
 Diagnostiquer les causes de son stress
 Développer sa propre stratégie de gestion de stress
 Améliorer la maîtrise de ses émotions en situation de stress
 Être en mesure de rester calme pour exprimer ses demandes et mettre en place son propre programme anti-stress



2 jours soit 14h



Voir calendrier



850 €HT / participant



Public / Prérequis

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress

Qu'est-ce que le stress? Ses causes et ses conséquences
 Où, quand, comment et pourquoi agit-il sur nous?
 Peut-on lutter efficacement contre le stress?
 Quels sont les mécanismes en jeu?
 Test sur son propre degré de stress

Evaluer ses attitudes face au stress

Les émotions induites par le stress
 Les situations qui génèrent le stress
 Les différents niveaux de stress
 Les comportements et les réactions face au stress

Gérer son stress efficacement*Relaxation :*

Evaluer la tension de son corps
 Maîtriser sa respiration pour être détendu et contrôler ses réactions physiques

Pensée :

Modifier ses pensées pour mieux répondre aux situations stressantes

Emotion :

Faire face à la pression de l'environnement en posant ses limites
 Exprimer ses besoins et ses demandes
 Oser faire des critiques objectives et savoir les accepter
 Savoir dire non

Accroître sa résistance au stress

S'affirmer et prendre du recul face aux situations anxiogènes
 Mettre en place un programme personnel anti-stress

Tout public – les participants devront préparer au moins 2 situations génératrices de stress auxquels ils ont été confrontés : une situation contextuelle et une situation relationnelle avec un hiérarchique ou avec un client. Ils indiqueront le contexte, les protagonistes, les résultats obtenus, les difficultés rencontrées.



Méthodes et Moyens pédagogiques

Salles équipées : vidéoprojecteur et paperboard. Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes.

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques.
 Nombreux exercices et simulations.



Validation

Attestation de stage



Profil intervenant

Diplômé en psychologie ou en communication, formé à la PNL et à l'analyse transactionnelle.



Suivi et Évaluation de l'action

Exercices pratiques, simulations pour valider les acquis, compte rendu de fin de formation et analyse interne
 Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

 La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations



Lieu : Site de Metz : JCD FORMATION - 193 rue Metman - 57070 METZ - 03 87 37 97 70
 Site de Pompey : KAPEDIA - 132 Rue Léonard de Vinci - 54340 POMPEY - 03 83 49 80 80

Document mis à jour le 16/11/2022