

# PRÉVENIR ET SURMONTER LE STRESS

## Référence

DPEP-STRE

## Durée

2 jours (14h)

## Prérequis

Aucun

## Public visé

Tous

## Certification

Aucune

## Modalités de formation

En présentiel  
A distance  
Intra et Inter-entreprises

## En partenariat



### A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Optimiser votre organisation
- Privilégier les tâches essentielles de votre fonction
- Gérer les priorités et les imprévus
- Tirer le meilleur parti des outils
- Vous affirmer pour mieux vous organiser
- Gagner en sérénité et en performance par une meilleure prise en charge de votre stress.

### Programme :

#### Introduction

- Présentation de chacun.e
- Attentes et objectifs visés de chaque participant.e
- Présentation de la formation

#### Définir ce qu'est le stress

- Différencier stress, pression et angoisse
- Décoder le processus du stress
- Repérer le déni et les méconnaissances (le stress caché)
- Les risques : identifier les effets psychiques et physiques du stress

#### Identifier ses sources de stress

- Identifier ses principaux agents stresseurs
- La double évaluation
- Les messages contraignants et le mini-scénario

#### Faire le lien entre ses enjeux, ses émotions et le stress

- Enjeux cachés, enjeux confondus, enjeux accrochés
- Savoir renoncer et faire le deuil
- "Emotions rackets" versus "émotions écologiques"
- Charge et décharge émotionnelle
- Questionnaire d'alphabétisation émotionnelle

### **Les réactions face au stress**

- Connaître ses signaux d'alertes
- Diagnostiquer ses niveaux de stress
- Les différents comportements sous stress
- Les mécanismes d'échecs

### **Mobiliser ses ressources**

- Identifier ses leviers personnels : les trois portes
- Trouver son antidote : les messages permissifs
- Nourrir ses besoins spécifiques
- Les signes de reconnaissance

### **Mieux communiquer pour ne pas provoquer de stress**

- Différencier besoin et demande
- Se positionner clairement et sans agressivité dans la relation

### **Mettre au point sa méthode antistress**

- Agir pour limiter les effets du stress
- Savoir exprimer ses émotions au juste niveau
- Repérer le stress avec les approches cognitives (chez soi et chez les autres)
- Utiliser les approches comportementales pour le prévenir
- Explorer les différentes approches corporelles pour se détendre et se relaxer
- Définir son plan d'action

### **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur.ice à chaque participant.e pour la gestion du stress
- Bilan oral et évaluation à chaud

### **Formalisation à l'issue de la formation**

Attestation de formation remise aux stagiaires