



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

Programme mis à jour le 24 mai 2022