

GESTION DU STRESS



PUBLIC
Toute personne souhaitant cultiver ses capacités à mieux gérer son stress

PRÉREQUIS
Aucun

FORMATEURS
Cette formation est animée par un formateur expert de Venus Consulting.

Objectifs

- Maîtriser son stress en situation professionnelle.
- Adopter un comportement ne générant pas de stress.
- Pendre du recul face à des situations stressantes.

PROGRAMME

1 - ÉVALUER SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

- Une définition du stress : le SGA
- Prendre conscience des effets du stress : réactions corporelles et les attitudes face au stress
- Le fonctionnement stimuli-réponse
- Les différentes formes de stress : stress négatif ou pression positive ?
- Identifier ses « stressseurs » et repérer ses signaux d'alerte
- Autodiagnostic et brainstorming (chaque participant comprend son propre rapport au stress)
- Synthèse des outils de diagnostics

2 - SAVOIR ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS PRESSION

- Test de profil « les petites voix »
- Le modèle karasek
- Les stressseurs en environnement professionnel
- Autodiagnostic et création carte mentale de sa fonction

3 - SAVOIR MODIFIER SA PERCEPTION DE LA SITUATION

- Identifier ses besoins
- S'organiser pour ne plus subir
- Le lâcher prise pour s'ouvrir à de nouvelles solutions
- La projection : observer ses projections sur les autres
- Appuie sur la méthode pleine conscience

4 - GERER ET FAIRE PROGRESSER SON ESTIME DE SOI DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Retrouver ses points d'ancrage : les fondations de son estime de soi
- S'appuyer sur ses réussites
- Mobiliser ses ressources personnelles
- Dresser sa carte relationnelle dans l'organisation et les points de progression possibles



PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.

VALIDATION DES ACQUIS

Évaluation des acquis de la formation par des cas pratiques, exercices, QCM... - Questionnaire d'évaluation à chaud proposé à la fin de formation- Une attestation sera remise au stagiaire à la fin de la formation