

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress

Identifier ses propres facteurs de stress

Pratiquer les techniques de gestion du stress

Développer son assertivité et son estime de soi

Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

Public :

Toute personne souhaitant canaliser son stress et améliorer son efficacité au travail

Méthodes pédagogiques :

Brainstorming, Auto-diagnostique
Jeux de rôles
Exercices de mise en pratique de techniques anti-stress

Pré-requis : aucun

Durée : 2 jours
(14heures)

Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress
- Comprendre les réactions face au stress : les trois cerveaux.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime.

Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Définir votre organisation anti-stress.