

TECHNIQUES ET OUTILS DE GESTION DU STRESS

3 jours

MIEUX APPRÉHENDER SON STRESS POUR L'UTILISER DE MANIÈRE ADÉQUATE ET CONSTRUCTIVE À LONG TERME

PROGRAMME DE LA FORMATION

DÉFINIR LES MÉCANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- › Étymologie du mot stress
- › Définition générale du stress
 - stimuli, adaptation, récupération
 - alarme, résistance, épuisement
- › Bon stress / mauvais stress : une question de perception
- › Les effets du stress : symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- › Définition améliorée du stress
- › Zoom sur le stress au travail
- › Le cercle d'influence
- › L'image de la "cocotte-minute" : soi, stressseurs, soupapes

IDENTIFIER LES FACTEURS DÉCLENCHANT LE STRESS

- › Modèle des cercles vicieux : analyse fonctionnelle
 - stressseurs, interprétation, émotions, pensées
 - comportement, conséquences
- › Stressseurs : physiques, psychologiques, absolus, relatifs
- › Zoom sur les facteurs travail : contenu du travail, organisation du travail, relations de travail, souffrance éthique, exigences émotionnelles, injustice organisationnelle...
- › L'émotion
 - définition, typologie (joie, colère, dégoût, tristesse, peur)
 - les émotions et leur message
 - stress et émotions
 - manifestations et conséquences des émotions
 - exprimer ses émotions, dans ses relations

Atelier de maîtrise de ses émotions : travail sur le recadrage

INTÉGRER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- › Phases du stress : avant le stress, début de la montée, point culminant, redescende
- › Approche cognitive : changer l'émotion par la pensée
 - gestion des pensées automatiques limitantes
 - gestion des croyances limitantes
 - injonctions – permissions
 - méditation de pleine conscience
- › Approche émotionnelle : changer l'émotion directement par l'émotion
 - empathie, contagion émotionnelle, ancrage, visualisation
- › Approche corporelle : changer l'émotion par le corps
 - cohérence cardiaque, relaxation musculaire, étirements
- › Approche comportementale : changer l'émotion en profondeur par comportement répété
 - gestion du temps
 - respect des besoins fondamentaux
 - exposition progressive
- › Approche des jeux relationnels : changer l'émotion par la maîtrise du jeu relationnel
 - triangle de Karpman
 - Communication Non Violente (CNV)
 - affirmation de soi et oser dire non

DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE ANTI-STRESS DURABLE ET INITIER DES CHANGEMENTS PERSONNELS

Cas pratique : définir ses objectifs personnels

Atelier : construire son plan d'action personnel anti-stress

OBJECTIFS

- Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress.
- Acquérir des techniques pour réguler les manifestations physiques du stress.
- Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi.
- Garder le contrôle en situation de stress.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- 3 jours entièrement dédiés à la gestion du stress, pour travailler sur soi et adopter des comportements gagnants
- L'apport par le consultant de méthodes concrètes et de conseils personnalisés

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables, collaborateurs souhaitant maîtriser leur équilibre émotionnel dans les situations professionnelles stressantes

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émergence et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

2 340 € HT - Réf : PNL-GEMO

Validité : 30 juin 2025

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
du 4 au 6 novembre 2024
du 17 au 19 mars 2025
du 25 au 27 juin 2025
du 3 au 5 novembre 2025



