

Gestion du stress

DUREE

2 jour

LIEU DE LA FORMATION

en INTRA - dans vos locaux

PUBLIC CONCERNE

Toute personne

PRE-REQUIS

Aucune connaissance particulière

PARTICIPANTS

12 maximum

COMPETENCES DU FORMATEUR

Formateur en performance et RH

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre le mécanisme du stress, ses avantages et ses inconvénients.
- Anticiper l'arrivée du mauvais stress et activer le bon stress
- Accepter la responsabilité et l'utilité de ses propres émotions
- développer sa capacité d'adaptation et de récupération
- Savoir faire des choix dans sa gestion des priorités
- Être capable de communiquer sans stress
- La nutrition : alimentation cause de stress ; comprendre, réagir et profiter.

METHODES PEDAGOGIQUES

Nos programmes s'appuient sur une présentation méthodologique illustrée par des cas pratiques issus de l'expérience professionnelle des intervenants ainsi que des études de cas tirés de l'actualité.

- Théorie : exposé
- Pratique : exercices pratiques
- Support de cours

PROGRAMME :

1. Le stress notre meilleur ennemi

- Mécanisme et conséquence du stress
- L'impact des croyances et des attentes
- Vouloir toujours faire mieux sans connaître ses limites
- Ne plus être accro au stress

2. L'accepter pour mieux le dompter

- Attitude vs aptitude
- Comment utiliser dans notre intérêt
- Se relaxer, prendre du recul
- Se préparer pour ne plus le subir
- Conscient et inconscient, les mécanismes de la réussite

3. Le stress relationnel

- La communication non violente
- Comment prévenir le stress au sein de l'équipe
- Les situations à éviter, les lieux à fuir
- Reconnaître les stresseurs et les comment les dompter
- Suis-je un stresseur ou un stressé ?
- Quels impacts sur les autres ?

Plan d'action individuel : les changements antistress à mettre en place, nutrition, habitudes, attitudes