

2 jours



Comprendre et mieux gérer son stress et ses émotions au quotidien

Contexte

Le stress est une des principales causes de la perte de concentration et d'enthousiasme au travail. Pour bien vivre sa vie au travail il faut **admettre l'existence du stress, reconnaître ses manifestations afin de mieux les canaliser, rendre son environnement professionnel plus serein et développer son efficacité dans la gestion des situations quotidiennes.**

Ce stage vous permettra de mieux comprendre les causes de votre stress et de découvrir des techniques qui, mises en pratique régulièrement, vous permettront de gérer les manifestations du stress et de diminuer la pression.

Programme synthétique

Objectifs

A l'issue du stage, les participants connaîtront :

- Les origines et les effets du stress
- Certains moyens pour le modérer et en réduire les effets nuisibles.

Ils auront développé leur capacité à :

- Repérer leurs ressentis et utiliser des techniques pour diminuer la pression
- Prendre du recul sur le phénomène du stress pour mieux le gérer

Public concerné

- Tout public

Méthodes pédagogiques

- Une alternance d'apports théoriques, de séquences de prise de recul et d'appropriation personnelle

Lieu, budget

- Paris 75002 ou Clichy 92110
- Les **1 180€ HT par participant**, repas non compris

- 1- Faire l'inventaire des manifestations du stress vécu comme négatif**
 - Identification des facteurs de stress au quotidien
- 2- Découverte du phénomène nommé « stress »**
 - Historique du stress (Méfaits en entreprise aujourd'hui)
 - Définition (Syndrome Général d'adaptation)
 - Facteurs internes et externes
 - Physiologie du stress et conséquences sur l'organisme (réactions sur l'organisme)
 - L'adaptation de l'organisme en 3 phases (Alarme, Résistance et adaptation, épuisement)
- 3- Acquérir une méthodologie pour observer et comprendre ses propres sensations, réactions, émotions et comportements**
 - Exercices d'appropriation sur la méthodologie
- 4- Les principales causes du stress**
 - Les représentations mentales
 - Les interprétations des événements
 - Les jugements de valeurs
 - La visualisation
- 5- Faire l'apprentissage des outils clés**
 - La modification des représentations mentales
 - Les techniques de recadrage
 - La dédramatisation
 - Exercices d'appropriation
- 6- Faire l'apprentissage de la pratique de relaxation minute**
 - Exercices d'appropriation
- 7- Recommandations pour gérer son stress**
 - Une gestion du temps de travail optimisée (quelques conseils)
 - Un plan d'entraînement sur 3 mois avec les techniques travaillées en formation
 - Remise d'un CD à écouter au retour de formation et chaque jour si possible pour intégrer les techniques

Notes sur le stage

Ce stage peut être utilement complété par la formation « optimiser son temps de travail ». Les deux sujets se complètent.