

COMMENT METTRE SON STRESS AU REPOS

(Édition : Mars.2022)

PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ◆ Toute personne souffrant de stress professionnel, désireuse de vivre son quotidien plus sereinement
- ◆ Absence de prérequis, tout public

OBJECTIFS

- ◆ Identifier et comprendre ses réactions personnelles au stress
- ◆ Faire le point sur ses facteurs de stress et croyances aggravantes
- ◆ Mettre en place des solutions concrètes

CONTENU

1 / Définir les contours du stress

Le stress : un mécanisme naturel

- ◆ Mécanisme du stress
- ◆ Types de stress
- ◆ Mes signaux d'alerte
- ◆ Autodiagnostic : niveau et origines de mon stress

2 / Comprendre le fonctionnement du stress

Stress et émotion, des alliés au passage à l'action

- ◆ « Bon » et « mauvais » stress : question de perception ?
- ◆ Réponse au stress : les « 3 F »
- ◆ Mécanisme Pensée-Emotion-Action
- ◆ Les facteurs de stress au travail (modèle Karasek)

3 / Dépasser son stress par le corps

Apaiser le corps pour décharger

- ◆ Neurones miroir & contagion émotionnelle
- ◆ Mes sources d'émotions positives
- ◆ Cohérence cardiaque

4 / Dépasser son stress par le mental

Un terrain qui favorise la prise de recul

- ◆ Anticipation par la visualisation
- ◆ Approche cognitive : changer l'émotion par la pensée
- ◆ Ligne du temps
- ◆ Exercice du lâcher-prise

5 / Ecouter l'enjeu du stress dans le « je »

Être acteur et partie prenante

- ◆ Jeu des perceptions
- ◆ Identification de mes besoins & valeurs
- ◆ Expression de mes ressentis
- ◆ Questionnement ouvert (méthode OSBD)

6 / S'adapter au stress de façon éthique

Prévenir plutôt que guérir

- ◆ Cercle d'influence
- ◆ L'impact de l'hygiène de vie sur le stress

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée : 2 jours soit 14h

Dates : nous consulter

Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h

Lieu : à déterminer

Groupe : 4 à 10 stagiaires

MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Autodiagnostic
- ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel
- ◆ Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants
- ◆ Elaboration de Plan Personnel d'Action par les participants
- ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé.
- ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation des acquis de la formation
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Questionnaire post-formation

QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS

Clémence Durbeson, intervenante en entreprise, praticienne MBTI et Accompagnante en Thérapies brèves orienté solutions.