




Faire face au stress

2 jours

Objectifs de la formation

-  Savoir réagir en situation de stress,
-  Utiliser des outils simples pour faire face aux périodes stressantes,
-  Identifier ses « antidotes » au stress et mettre en pratique des comportements adaptés



Public

- Toutes personnes confrontées à des situations professionnelles stressantes

Guide méthodologique

Fiches mémo pratiques

Jeu pédagogique :
« Mémoires d'éléphants »



Méthodes pédagogiques

- Diagnostic de la situation de chacun face au stress
- Alternance d'exercices individuels et collectifs
- Outils et conseils pratiques pour gérer son stress
- Manuel du participant interactif et remise de fiches outils

Points clés de la formation

Cette formation vous permettra de connaître votre profil face au stress, votre niveau et vos sources de stress. Vous apprendrez à mieux vivre les situations stressantes quotidiennes ou occasionnelles.

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- Origine et conséquence du stress,
- Les effets du stress,
- Les 7 facteurs de stress,
- Les causes du stress professionnel.

Qui êtes-vous face au stress?

- Les 6 familles de personnalités,
- Votre profil : à quelle famille de comportements appartenez-vous ?
- Identifier ses émotions, ses sensations et ses pensées
- Repérer les distorsions de perception de la réalité.

Quels remèdes face au stress professionnel?

- Apprendre à satisfaire ses besoins psychologiques,
- Mettre des mots sur les émotions
- Savoir se ressourcer et se détendre, mettre des limites
- Comment réagir quand une situation stressante se présente,

Développer son assertivité

- Savoir dire non avec tact et fermeté
- Défendre son point de vue sans anxiété exagérée,
- Exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments,
- Exercer ses droits sans dénier ceux des autres

Faire face au stress des autres

- Les stratégies d'intervention,
- Repérer ses « embroyeurs » émotionnels,
- Savoir réagir aux attaques verbales,
- Comment récupérer après une interaction agressive.

