

Faire face au stress

2 jours

Objectifs pédagogiques

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

Public

Toutes personnes confrontées à des situations professionnelles stressantes

Pré-Requis : aucun

Méthodes pédagogiques & mode d'évaluation

- 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.
- Feed-Back door en fin de séquence ou de journée et ROTI en fin de formation

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.



- Guide méthodologique
- Fiches mémo pratiques
- Jeu d'ancrage : "Mémoire d'Eléphant"

Tarifs - 2 jours

Intra : sur devis

Programme

Comprendre les mécanismes du stress

- Comprendre l'origine et conséquence du stress,
- Appréhender les effets du stress,
- Détecter les 7 facteurs de stress,
- Identifier les causes de votre stress au travail

Faire face au stress des autres

- Appliquer des stratégies d'intervention efficaces,
- Repérer vos « embrayeurs » émotionnels,
- Faire descendre la pression face aux attaques verbales,
- Savoir récupérer après une interaction agressive.

Qui êtes-vous face au stress ?

- Identifier votre type de stress en fonction de votre personnalité,
- 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 pour gérer son stress ?

- Apprendre à satisfaire vos besoins psychologiques,
- Mettre des mots sur vos émotions,
- Savoir se ressourcer et se détendre même au travail,
- Poser des limites face aux sollicitations non désirées
- Apprenez à agir et non à réagir face à une situation stressante



Développer votre assertivité

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