



Gérer son stress De façon positive

Durée

3 jours (21 heures)

Public

Toute personne, qui, dans le cadre de ses activités, doit faire face à des situations pouvant générer du stress de l'angoisse.

Objectifs

- Comprendre et reconnaître les causes réelles du stress
- Trouver des outils et techniques permettant de résister et de canaliser son stress
- Définir son plan d'action anti-stress
- Apprendre à se relaxer et à prendre soin de soi.

Méthode pédagogique

Session interactive alliant théorie et pratique : exercices pratiques, mises en situations, jeux de rôles, études de cas, tests d'aptitudes, complétés par des apports théoriques. Exercices de relaxation dynamique pour mieux gérer son stress au quotidien.

Références bibliographiques

Soyez un stressé heureux

Elisabeth COUZON
Françoise DORN
ESF éditeur

Plus efficace et moins stressé

Lionel BELLENGER
M.J. COUCHAERE
ESF éditeur

Apprivoisez votre stress

Dominique HOAREAU
Editions d'Organisation

Nathalie DUCASSOU 268 C Chemin de la Barque 84460 Cheval Blanc – Portable : 06 09 82 11 24

Comprendre les mécanismes du stress

- Qu'est ce que le stress ?
 - Bon et mauvais stress, absence de stress
 - Phases d'alarme, de résistance, burn out
 - Que ce passe t-il dans notre organisme ?
 - Déclenchement du stress sur notre cerveau : grille de latéralité
- Psychologie du stress
 - Les réactions du corps humain face au stress
- Définir son stress
- Identifier son profil psychologique de stressé : quel profil ?
- Les causes du stress ou Stresseurs
- Trouver sa zone d'excellence
- Les symptômes du stress
- Les réactions physiques du stress
- Stress et changement : trépied du changement : bilan

Les outils de gestion du stress pour mieux se connaître

- Comprendre son mode de communication avec : Les états du Moi – Analyse transactionnelle – Eric Berne
- Les transactions parallèles, croisées : sortir des relations difficiles
- Le triangle dramatique : comment en sortir
- Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance
- S'organiser dans le temps : différence entre important et urgent.
- Identifier les messages contraignants du stress « Drivers »
- Savoir dire NON pour réduire son stress, verbaliser ses intolérances
- Savoir gérer les critiques justifiées et injustifiées pour diminuer son stress
- Demander, refuser, donner et recevoir : pour mieux gérer les situations conflictuelles et stressantes.
- Les émotions : les repérer, les exprimer sans excès ou déni.
- Oser exprimer son avis, son opinion, ses croyances, ses valeurs.
- Gagner en confiance en soi en réalisant un plan de progrès individualisé
- Favoriser l'estime de soi en prenant soin de soi.
- La respiration, le rôle du diaphragme, tensions corporelles.

Développer une stratégie anti-stress

- Définir un plan d'action personnel
- Séances de relaxation dynamique et relationnelle
- Définir son plan d'action personnel anti-stress