

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS – Niveau 1



Public

Toute personne travaillant en zone sensible, dans un contexte à forte pression ou dans un contexte lié à du changement organisationnel

Objectifs

- > Comprendre ce qu'est le stress pour le prévenir
- > Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- > Positiver son stress : en faire un propulseur de motivation
- > Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure
- > Faire du stress une source d'énergie positive

Processus / Contenu

Réalisation

Durée
2 jours

Animation
Consultants seniors

Dates & Lieux 2010
Paris
4-5 fév
15-16 avril
9-10 sept
29-30 nov

Coût
1350 € HT

Comprendre ce qu'est le stress

- > Définition du stress
- > les principales approches du stress physiologique, psychologique, énergétique, sociologique
- > Les manifestations du stress : Réaction de stress et réponse corporelle
- > Les causes du stress : Le cycle du stress - Les scénarios de vie stressante - Les origines internes du stress

Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- > Définitions et origines internes du stress
- > Causes et manifestations du stress
- > Réactions au stress et réponses corporelles
- > Interactions stress/émotions
- > Interactions stress/besoins vitaux

Positiver son stress et en faire un outil d'auto motivation

- > Aborder le stress comme outil d'auto motivation et de renouvellement
- > Apprendre à « déposer les armes » et accepter de ne pas être « performant » tout le temps
- > Apprendre à vivre le moment présent en se libérant du poids du passé et du futur
- > Se protéger des processus internes ou externes (auto-jugement, culpabilité, honte) qui nous dévalorisent
- > Positiver les situations anxiogènes

Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure

- > S'autoriser à sortir de ses modes de fonctionnement privilégiés
- > Se construire ou renforcer une image positive de soi
- > Gagner en cohérence interne et externe
- > Renforcer sa sécurité intérieure
- > Se préserver durablement du stress ambiant

Prévenir le stress et en faire une source d'énergie positive

- *Autodiagnostic et expérimentations :*
- > Identifier ses propres situations de stress
- > Reconnaître précocement ses « signaux d'alarme »
- *Travail guidé :*
- > S'économiser pour réserver le meilleur de son énergie à l'initiative : Prendre conscience des tensions superflues
- > Développer ses capacités à se préserver : Se dégager d'une tension intérieure - Affronter une situation stressante
- > Acquérir des outils de détente, de prévention, de protection (Les techniques de relaxation)
- > Cultiver en soi un sentiment d'indépendance et d'ouverture