

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

MANAGER SON STRESS ET CELUI DE SES COLLABORATEURS - Niveau 2



Public

Managers ou Responsables dont les équipes sont soumises à de fortes pressions, travaillent en situation tendue ou dans un contexte difficile

Objectifs

- > Identifier le stress : Vraies et fausses croyances
- > Repérer ses facteurs et ses symptômes de stress et ceux de ses collaborateurs
- > Apprendre à manager le stress émotionnel et relationnel de ses collaborateurs
- > Développer sa propre stratégie de gestion anti stress
- > Manager positivement le stress

Processus / Contenu

Réalisation

Durée
2 jours

Animation
Consultants seniors

*Appropriation optimale par mises en situation.
Nombre réduit de participants.*

Dates & Lieux 2010

Paris
25-26 mars
6-7 mai
21-22 oct
1-2 déc

Coût
1350 € HT

Savoir repérer le stress professionnel

- > Identifier ses facteurs de stress professionnels & personnels
- > Identifier ses symptômes de stress physiques & psychologiques
- > Identifier ses facteurs de stress externes et internes

Détecter ses symptômes de stress et ceux de ses collaborateurs

- > Qu'est-ce que le stress ? fausses et vraies croyances
- > Connaître les mécanismes du stress : signes et phases
- > Identifier ses niveaux de stress & ses propres signaux d'alerte
- > Repérer les signes de stress chez ses collaborateurs

Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation difficile

- > Identifier les paramètres en jeu lors d'un stress : Quel impact sur ses modes opératoires ?
- > Appréhender l'impact émotionnel du stress sur soi et ses collaborateurs
- > Identifier le rôle de ses schémas émotionnels sur la gestion de ses émotions
- > Pratiquer des outils de maîtrise émotionnelle
- > Acquérir des outils de gestion immédiate du stress émotionnel : centration, respiration
- > Reconnecter ses ressources rapidement : La pratique de la relaxation, l'économie des « signes de reconnaissance »

Manager positivement le stress

- > Prendre du recul par rapport au contexte
- > Renforcer les comportements appropriés face aux émotions manifestées
- > Mettre les émotions de son équipe au service de l'action
- > Développer son intelligence relationnelle : Le rôle stratégique d'une gestion adéquate des « signes de reconnaissance »
- > Apprendre à voir le stress comme une opportunité de croissance
- > Découvrir le « cadeau caché » derrière l'expérience négative

Développer sa propre stratégie de gestion du stress

- > Définir son plan de vie
- > Mettre au point sa méthode personnelle anti stress