

# Gestion du stress

« Apprendre à se ressourcer et à se recentrer. »

## Objectifs

A l'issue de la formation, les participants auront :

- Acquis une meilleure connaissance d'eux-mêmes : la connaissance de soi comme outil principal d'un être harmonieux qui est à sa place

Seront capables de :

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Comprendre le lien entre stress et émotion
- Apprendre à gérer son stress
- Développer des stratégies anti-stress efficaces

## Bénéfices

- Enrichir sa boîte à outils de bonnes pratiques
- S'adapter aux évolutions de son métier
- Gagner en performance

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Durée :

2 jours - 14h

### Formats :

Présentiel ou distanciel

### Effectif minimum :

2 personnes

### Types :

Inter ou intra entreprises

### Pré-requis :

- Aucun

### Public concerné :

- Leader
- Managers
- Coachs
- Consultants
- Médiateurs
- Thérapeutes

### Modalités d'évaluations :

- En début de formation : évaluation des acquis/quizz
- En cours de formation : exercices de mise en situation
- En fin de formation : évaluation des acquis/quizz

Tous nos formateurs sont recrutés via un processus qualité précis.



## UN ANCRAGE DES COMPÉTENCES

Sur le long terme.

### AVANT

Un questionnaire "état des lieux" pour bien comprendre les besoins et ajuster les contenus.

### PENDANT

Des mises en situation et la réalisation d'un plan d'actions.

### APRÈS

Un quizz sur les connaissances et les compétences acquises.

### TOUJOURS

Un petit livret sur les bonnes pratiques remis à chaque participant.

## Programme

### Comprendre le fonctionnement du stress

Appréhender la notion : définition, causes, symptômes, effets.  
Connaître les 3 phases de stress selon Hans Selye  
Identifier ses facteurs de stress  
Faire son auto-diagnostic

### Apprendre à gérer son stress

Approche émotionnelle : Connaître les 4 étapes pour réguler ses émotions  
Approche cognitive : Lutter contre ses croyances limitantes – Test des drivers  
Approche corporelle : Adopter une bonne hygiène de vie, pratiquer méditation et respirer  
Approche relationnelle : Découvrir les jeux psychologiques et le triangle de Karpman et apprendre à s'en sortir  
Approche rationnelle : Prendre du recul et disséquer son stress grâce à la méthode CINE

### Développer des stratégies anti-stress efficaces

Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences  
Développer son assertivité  
Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance)  
Communiquer positivement avec la CNV  
Mieux gérer les priorités

### Définir votre plan d'actions anti-stress

## Méthodologie

Apports théoriques et pratiques  
Mises en situation  
Auto-diagnostic