

Apprivoiser le stress : techniques et outils pour un quotidien apaisé

« 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

Comprendre le lien entre stress et émotion

Définir la notion d'émotion
Comprendre ce qui se cache derrière une émotion
S'approprier le mécanisme pensée - émotion - action

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