Formation Gérer son stress

Durée :	2 jours
Public :	Tous
Pré-requis :	Aucun
Objectifs :	Connaitre les différentes manifestations physiques du stress Mettre les mots justes sur des ressentis Voir venir de loin pour mieux gérer son stress Connaitre les stratégies de gestion du stress Comprendre les bases de l'équilibre émotionnel pour le mettre en place
Sanction :	Attestation de fin de stage mentionnant le résultat des acquis
Taux de retour à l'emploi:	Aucune donnée disponible
Référence:	DéV100461-F
Note de satisfaction des participants:	4,77 / 5

Le stress définitions

Le stress au travail
Stress et travail
les états du stress au travail

Bon et mauvais stress
Pourquoi se soucier du stress ?

Atelier : brainstroming et réflexion collective sur le stress au travail

Le stress du manager

Etudes de cas

Atelier : autodiagnostic de vos zones de stress

Les modèles scientifiques

Le modèle de Laborit
Le modèle de Siegrist
Le modèle de Maslach

Les sources du stress

Les causes internes : situation physique et physiologique
Les causes externes : son environnement

Les facteurs aggravants

Atelier : vos sources de stress travail et pourquoi ?

Les signes du stress

Les conséquences sur stress sur notre organisme et notre environnement
Les différents effets
La crise d'attaque panique
Le cas de stress aigu
Les troubles du sommeil
Les troubles dans l’efficacité professionnelles

Les troubles dans les relations interpersonnelles au travail

Atelier : partages d'expériences de situations stressantes

Le burn-out

Définition
Causes
Signes cliniques
comment le repérer
Comment l'accompagner
Les traitements
Les acteurs clés

L’intelligence émotionnelle au travail

L’intelligence émotionnelle ou l’art d’utiliser ses émotions

L’intelligence émotionnelle au service du mieux vivre le travail

L’intelligence émotionnelle levier de performance ?

L’intelligence émotionnelle compétence managériale du futur ?

Le stress et ses solutions

Comprendre son propre fonctionnement et ses besoins
Supprimer le stress ou les stress inutiles
Limiter l'exposition
Préserver ses bulles
Les bonnes pratiques
Rechercher l'équilibre
S'aider soi-même
Se stimuler
Les mécanismes de défense
Prendre du recul
Gérer sa communication verbale et non verbale
Gérer des situations tendues dans son environnement professionnel

Atelier : comment gérer et appréhender ces différentes solutions

S'adapter

Les phases de l'adaptation
Les stratégies d'adaptation
Défensives
Constructives
De développement

Atelier : quelles stratégies d'adaptation opérer dans des situations concrètes au travail?

Les émotions associées au stress

Les fonctions de l'émotion
Neutralisation
Canalisation
Prescription
Normalisation
Dissonance émotionnelle
La gestion des émotions

Atelier : comment gérer vos émotions et prendre du recul pour le bien de votre équipe

Les techniques de gestion du stress

Panorama de techniques permettant de gérer le stress et ses impacts sur la vie personnelle et professionnelle

Le coping face au changement

Analyse d'impact
Evolution des ressources personnelles : disponibles et manquantes
Plan d'action
Stratégie de contrôle
Stratégie d'évitement

Les pensées automatiques et leurs impacts sur les émotions

Comment les analyser et être plus efficace
Cognition et distorsions cognitives

Gérer l'incertitude et son intolérance

Anticiper les processus d'anxiété liés à des scénarios catastrophes

L'exposition volontaire

Se confronter à ses peurs pour les apprivoiser
Gérer ses anxiétés
Sortir de sa zone de confort
Apprivoiser le stress à venir

La respiration

Approche sur les techniques de respiration pour mieux gérer son stress

La visualisation

Les deux modes de visualisation : régulation, programmation

Les croyances limitantes (PNL)

Concept et intérêt

Atelier : mise en pratique de ces différentes techniques, partages d'expériences

S’épanouir au travail, une utopie ? Les leçons des « Entreprises Humanistes » pour se transformer et transformer l’entreprise

Etre heureux au travail

Trouver sa vocation

Etre vraiment motivé

Se sentir utile aux autres

Atelier : échange au tour d’un texte de Jacques Lecomte