

13 - 36

TRANSFORMER SON STRESS EN SOURCE D'EFFICACITÉ

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	NIVEAU spécialisation 1
Toute personne concernée par le stress	Aucun	2 jours / 14 heures	Acquisition / Consolidation des fondamentaux

OBJECTIFS

SAVOIR-FAIRE

- Se dégager du stress inutile
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress
- Utiliser les outils de gestion du stress
- Transformer son stress en source d'efficacité

SAVOIR

- Comprendre son fonctionnement en situation de stress
- Identifier les mécanismes du stress et ses sources de tensions
- Repérer les bons réflexes qui font retomber la pression

PROGRAMME

Donne les techniques et méthodes qui permettent de faire du stress une source d'efficacité

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET LE RÉGULER

Comprendre son fonctionnement en situation de stress :	Identifier les facteurs de stress en situation de stress Comprendre ses mécanismes et identifier ses sources de tension Analyser ses réactions et ses limites face au stress Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
Identifier son niveau de stress :	Identifier les 6 émotions « primaires » et leurs conséquences Comment faire face à chacune des situations émotionnelles Reconnaître son comportement réel sous pression pour l'apaiser Prendre conscience de l'impact de son stress sur son entourage Analyser dans son environnement de travail ses sources de stress
Savoir lutter contre le stress : Méthodes et outils	Acquérir des techniques et réflexes durables pour réguler le stress Apprendre à respirer et à se relaxer, maîtriser ses émotions Adopter une attitude sereine et positive



CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR DE SON EFFICACITÉ

Surmonter le stress au travail pour mieux communiquer :	Analyser ses facteurs de stress au travail : <i>conflits, changements,...</i> Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles
Convertir le stress en moteur de son efficacité :	Agir pour ne pas se laisser paralyser par le stress Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès
S'affirmer et rester positif en situation de forte pression :	Sortir de la réaction pour revenir dans la réactivité Faire taire son critique intérieur et se débarrasser des pensées toxiques qui alimentent les tensions : « <i>Je devrais, les autres devraient,...</i> » Modifier ses perceptions et savoir recevoir la parole de l'autre



Outils
Méthodes

Pédagogie active et participative : exposés, synthèses, quizz, exercices, mises en situation, analyses
Livret formation - Évaluation des acquis : quizz, exercices - Évaluation de la formation « à chaud »