GÉRER SON STRESS

REF **O-DCP01**

- ***Comprendre les trois niveaux de stress***
- ***Identifier ses propres facteurs de stress***
- ***Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation***
- ***Développer son assertivité et son estime de soi***
- ***Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités***

2

Prix : 1?470 € € / HT

OUTILS PÉDAGOGIQUES

PUBLIC VISÉ

Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

MODALITÉS DE FINANCEMENT

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

ACCESSIBILITÉ

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

PRÉ-REQUIS

- Aucune connaissance particulière.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

ATTESTATION OBTENUE

EFFECTIF DE LA FORMATION

CERTIFICATION

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Cours dispensé en mode présentiel avec une alternance d'apports théoriques et méthodologiques, et de mises en situations pratiques

PROCHAINES SESSIONS

PROGRAMMES DE GÉRER SON STRESS

Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définition, réaction et symptôme du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportemental).
- Comprendre les réactions face au stress : les trois cerveaux.
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
- Connaître les étapes du changement et le stress associé.

Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyanes « limitantes », injonctions et permissions.
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.
- Approche comportementale : pilotes internes « spontanés » et gestion des conflits.
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.

Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.

GÉRER SON STRESS

REF **O-DCP01**

- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
- Définir votre organisation anti-stress.