

## Formation Gérer son stress

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