

# Canaliser son stress

Durée: 2 jours

**Objectifs:** Comprendre les mécanismes du stress : facteurs d'inquiétude, meilleurs moyens de faire face aux effets négatifs, rôle des émotions. Ce stage vous permettra d'évaluer votre sensibilité au stress face aux différentes sources de pression, pour le transformer en énergie positive.

**Profils:** Toute personne confrontée au stress et qui souhaite le gérer par des méthodes pratiques applicables facilement et au quotidien.

**Méthodes:** Une pédagogie basée sur la prise de conscience : un autodiagnostic « Prévenir et gérer le stress » réalisé au début de la formation, permet une prise de conscience forte et motivante.

**Prérequis:** Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**Évaluation:** L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par les stagiaires

## Appréhender les mécanismes du stress

- Repérer et localiser les sources de stress
- Les différents facteurs de stress
- Les stress positifs et négatifs
- Réactions face à l'agression, aux échecs et aux critiques
- Savoir rester calme et ne pas redescendre son stress sur les autres

## Reconnaître les signes du stress chez les autres et chez soi

- Les différents types de personnes prédisposées au stress
- L'identification des symptômes
- La réponse physiologique de l'organisme au stress
- Signes corporels : les tensions, les maladies psychosomatiques

## Gérer les situations porteuses de stress

- Communication non violente et prévention des conflits
- Les fondamentaux de la communication non violente
- Autorité et autoritarisme
- Distinguer les problèmes et les conflits
- Gérer les émotions dans une situation conflictuelle
- Définition des priorités liées à l'activité
- Définition des critères d'urgence
- Définition des objectifs personnels et engagements à l'action

## Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les "peurs" émotionnelles
- Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes
- Contrôler le processus de maîtrise de soi
- Modifier ses habitudes émotionnelles
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante
- Désamorcer nos émotions
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions

## Transformer son stress en énergie positive

- Acquérir des techniques de relaxation: respiration, gestuelle, visualisation positive
- Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress
- Savoir dialoguer
- Etablir une communication antistress