

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne confrontée au stress et souhaitant le gérer par des méthodes faciles à appliquer au quotidien. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les mécanismes du stress : facteurs d'inquiétude, meilleurs moyens de faire face aux effets négatifs, rôle des émotions. Découvrir les techniques permettant de s'affirmer en toutes circonstances dans le respect de l'autre.

Pré-requis :

Aucune compétence spécifique n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes :

Une pédagogie basée sur la prise de conscience : Autodiagnostic « Prévenir et gérer le stress » réalisé au début de la formation, pour une prise de conscience forte et motivante. L'apprentissage par la découverte : exercices pratiques, études de cas et retours d'expériences analysés.

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 le stagiaire. Dernière MAJ : Avril 2024

Appréhender les mécanismes du stress

Repérer et localiser les sources et facteurs de stress

Les stress positifs et négatifs

Savoir rester calme et ne pas redescendre son stress sur les autres

Gérer les situations porteuses de stress

Communication non violente et prévention des conflits

Autorité et autoritarisme

Distinguer problèmes et conflits

Gérer les émotions dans une situation conflictuelle

Définition des priorités liées à l'activité et les critères d'urgence

Définition des objectifs personnels et engagements à l'action

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

Développer et renforcer la confiance en soi

Positiver : transformer les difficultés

S'entraîner à une dynamique positive

Faire et accepter des compliments

Nourrir et alimenter son estime de soi

Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions

Les socles de la confiance en soi

S'accepter globalement

Le regard des autres

Définir son système de valeurs

Vivre en phase avec ses motivations profondes

Verbaliser ses attentes et besoins de façon déterminée et courtoise

Les techniques

Savoir dire NON

Développer l'empathie et l'écoute active

S'approprier une posture corporelle plus solide

Reprenre les situations mal gérées

Prendre conscience des mots à bannir et maîtriser les mots forts et percutants

Reconnaître les signes du stress chez les autres et chez soi

Les différents types de personnes prédisposées au stress

Les symptômes

La réponse physiologique de l'organisme au stress

Signes corporels : les tensions, les maladies psychosomatiques

Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

Comprendre les « peurs » émotionnelles

Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes

Contrôler le processus de maîtrise de soi

Désamorcer nos émotions

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.