

Comprendre, prévenir et gérer son stress professionnel

Public

Tout public en situation de « pression professionnelle »

Prérequis

Aucun

Durée

3 jours consécutifs, soit 21 heures

Dates et lieu

26-27-28 avril 2023 à Niort – **Date limite d'inscription** : 27 mars 2023

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

Coût pédagogique

1100 € nets de taxes par personne

Intervenant

Jean-Marc MARTIN

Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux le gérer dans sa pratique professionnelle
Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress
Connaître les facteurs inutiles de stress
Développer des ressources et de nouvelles stratégies d'actions dans les situations récurrentes de stress

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'échanges entre participants et d'exercices de récupération, de détente et de remise en énergie
Traitement de cas pratiques et expérimentation de techniques enseignées

Modalités d'évaluation

Quiz écrit en fin de formation pour validation des acquis
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

Comprendre, prévenir et gérer son stress professionnel

Contenu

Comprendre le stress

- ✓ Qu'est-ce que le stress ?
- ✓ Apprendre à identifier son stress
- ✓ Identifier ses facteurs de stress récurrents (temps, difficulté relationnelle, contrôle etc.)
- ✓ Décrypter sa réaction au stress (cognitive, émotionnelle, physique, comportementale)
- ✓ Prendre conscience des conséquences du stress

Prévenir et gérer son stress

- ✓ Prendre du recul : raisonner différemment
 - Rationaliser sa perception de ses contraintes et de ses ressources
 - Différencier le stress positif du stress négatif
 - Apprendre à ne pas "ruminer" une situation passée
 - Identifier et changer ses monologues intérieurs générateurs de stress
 - Comprendre et transformer ses automatismes de pensées et d'actions
- ✓ Se relaxer et gérer le plan mental
 - Utiliser des techniques corporelles simples et rapides
 - Favoriser une respiration équilibrante.
- ✓ Gérer son émotion
 - Apprendre à exprimer efficacement son ressenti
 - Décoder son émotion
- ✓ S'affirmer
 - Dire les choses sans agressivité
- ✓ Améliorer ses équilibres de vie
 - Respecter des règles d'hygiène physique et mentale

Indicateurs de résultats

3 groupes en intra depuis 2015 – 17 personnes formées
100% des stagiaires sont satisfaits de la formation