

Gérer son stress

Objectifs pédagogiques

- Pouvoir identifier les déclencheurs de stress
- Comprendre le stress
- Utiliser divers outils et techniques pour réguler son stress

Contenu du programme

1) Qu'est-ce que le stress?

- Définitions et contexte général
- Stress = signal d'alarme
- Stress positif ou négatif
- Les trois variables du stress
- Stress professionnel, stress personnel

2) Où le stress prend-il sa source?

- Source interne: origine psychologique, réactivation de situations vécues, origine physique, signaux corporels
- Source externe: les conflits, les situations difficiles

3) Les différentes manifestations du stress

- Dix façons de s'user avec le stress
- Travail personnel: identifier son stress
- Etudes de cas par cas

4) Comment anticiper le stress?

- Aborder les diverses sensibilités au stress
- Développer une formulation claire pour éviter les malentendus involontaires
- Identifier ses besoins et les prendre en considération
- Poser ses limites

5) Comment réguler le stress?

- Régulation individuelle, relationnelle et organisationnelle
- Régulation à posteriori
- Régulation dans l'instant : exercices de relaxation, respiration, etc.

Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Mises en situation
- Exercices de relaxation
- Remise d'un support de cours

1 jour (7 heures)

Lieu du prochain stage:

ASFOREST
4 rue de Gramont
75002 Paris

Public Concerné:

Ensemble du personnel

Pour les formations en Intra:

Nous consulter

01 42 96 09 27

