



Objectifs

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

Programme

- 1. Evaluer les niveaux et facteurs de stress** : Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux). / Comprendre les réactions face au stress. / Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement. / Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel. / Connaître les étapes du changement et le stress associé.
- 2. Connaître les techniques de gestion du stress** : Approche cognitive: croyances "limitantes", injonctions et permissions. / Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux. / Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles. / Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits. / Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.
- 3. Augmenter sa résistance au stress** : développer une stratégie efficace : Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur. / Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences. / La communication verbale et non verbale au service de son assertivité. / Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance). / Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation. / Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités. / Définir votre organisation anti-stress.

Public visé

Tout employé de tout secteur d'activité.

Pré-requis

Lire, écrire et parler en français.

Méthodes Pédagogiques

Apports théoriques et pratiques
Formation tournée vers l'interactivité et l'échange.
Exercices ludiques et pratiques.
Support de cours version papier et numérique.

Modalités d'évaluation

Evaluation à chaud et à froid
Des exercices permettant d'effectuer une auto-évaluation et la mise en pratique.

Durée et tarif

1 jour / 2 jours / + selon les besoins.
Prix de base : 100€ HT/h
Inscription via le site www.moncompteformation.gouv.fr et www.formation.grandest.fr
Délai d'accès selon le financeur.
Individuelle ou en groupe

Lieu

En présentiel, dans nos locaux à Norroy-Le-Veneur ou dans votre entreprise, possible à distance.

www.llti.fr

