



Formation et accompagnement

Gérer son stress pour gagner en efficacité et en confort

Un niveau de stress modéré peut être un moteur pour stimuler notre productivité et notre créativité. Cependant, lorsque le stress devient excessif, il engendre des effets néfastes sur notre santé, devient un obstacle qui entrave l'efficacité et peut nous rendre contre-productif.

Réduire son stress c'est gagner en confort et en efficacité pour soi et pour les autres. La maîtrise des techniques de gestion du stress offre non seulement un moyen de prévenir les effets délétères de ce risque psychosocial, mais elle constitue également une clé pour maximiser notre résilience face aux adversités de la vie. Elle devient un investissement inestimable dans notre-bien être global.



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les niveaux de stress et identifier les facteurs déclenchants
- Utiliser des techniques de gestion du stress en utilisant tous les ressorts : physiques, psychologiques et organisationnels
- S'adapter et garder le contrôle en situation de stress



Public cible :

Tout public

Durée (jour et heure) :

2 jours
14 heures



Nombre de participants :

Groupe de 8 à 15 participants



Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire



Coût de la formation :

De 1.200 €/j à 1.400 €/j selon les besoins d'adaptation, hors frais de vie et de déplacement





Programme :

En amont de la formation, deux tests d'autodiagnostic seront proposés aux participants :

- ✓ Identifier son niveau de stress et ses impacts
- ✓ Identifier ses sources de stress au travail.

L'objectif est de mieux se connaître, d'identifier ses forces et les axes d'amélioration possibles en fonction des situations rencontrées. L'analyse et le débriefing seront effectués durant la formation.

1- La notion de stress

- Qu'est-ce que le stress ?
 - Faire la différence entre stress, trac, pression et angoisse
 - Distinguer le bon stress du mauvais stress
- Les mécanismes, les causes et les manifestations du stress
- Le stress post-traumatique : une particularité

2- Identifier ses attitudes face au stress

- Evaluer son niveau de stress
- Analyser ses stressseurs
- Gérer sa stabilité émotionnelle
 - Accueillir les émotions
 - Identifier les besoins
 - Se donner les « permissions » pour dépasser ses limites

3- Reprendre le contrôle en utilisant

- Des outils au niveau physique
 - Respiration, cohérence cardiaque
 - Etirements, relaxation
 - Méditation
- Des outils au niveau cognitif
 - La grille SCORE : analyse de situation
 - Analyse précise des étapes
 - Planification et structuration des tâches
 - Priorisation
- Des outils au niveau comportemental : stratégies de coping
 - Techniques d'ancrage et de visualisation
 - Changement de la perception interne de la situation
 - Association / dissociation
 - Ancrage dans le présent



Compétences visées :

- ✕ **Identifier les sources et reconnaître les signes** du stress
- ✕ **Comprendre** l'importance de prendre soin de sa santé physique
- ✕ **Connaître des techniques de relaxation** telles que la respiration profonde, la méditation, le yoga ou la visualisation pour apaiser le système nerveux et réduire le stress
- ✕ **Prendre du recul** face aux situations stressantes afin de voir les choses sous un angle plus objectif
- ✕ **Gérer son temps** : hiérarchiser les tâches, s'organiser, réaliser des plans d'actions concrets pour éviter la surcharge de travail et minimiser les pressions liées aux échéances
- ✕ **Cultiver des pensées positives** et restructurer les pensées négatives pour mieux faire face aux situations stressantes
- ✕ **Communiquer plus efficacement** pour exprimer ses besoins, ses limites et ses préoccupations de manière assertive
- ✕ **Utiliser les techniques de gestion des problèmes** pour trouver des solutions pratiques aux sources de stress.
- ✕ **Apprendre des stratégies de prévention** pour réduire le stress à long terme en adoptant des habitudes de vie saines.



Modalités pédagogiques : pédagogie active et participative Formation délivrée en présentiel ou en distanciel

- ✕ Exposés théoriques et apports d'outils
- ✕ Exercices entre pairs (binômes, sous-groupes)
- ✕ Brainstorming
- ✕ Echanges de pratiques
- ✕ Autodiagnostic
- ✕ Etudes de cas
- ✕ Vidéos
- ✕ Quizz
- ✕ Jeux de carte sur les émotions et les besoins
- ✕ Mises en situation
- ✕ Exercices corporels et de relaxation



Evaluations :

- ✕ Evaluation de la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, exercices pratiques...
- ✕ Evaluation/bilan de la formation à chaud
- ✕ Evaluation/bilan de la formation à froid (3 à 6 mois après)