



Relations
humaines

Objectifs

- Identifier ses principaux facteurs de stress
- Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress
- Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique.

Participants

- Toute personne qui souhaite mieux gérer son stress

Méthodes pédagogiques

- Méthode participative et active.
- Apports théoriques.
- Questionnaires d'auto positionnement
- Exercices en sous-groupes
- Utilisation de la vidéo avec débriefing avec le formateur
- Support de cours remis à chaque participant

Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

Durée

- 2 jours soit 14 heures

Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

Le stress est le mal de notre société moderne : selon de nombreux spécialistes, ce phénomène n'est pas une fatalité ! Nous pouvons tous apprendre à le gérer pour éviter qu'il nous gâche la vie au quotidien, et ne soit la cause de problèmes de santé plus ou moins graves (mal de dos, maux de ventre, maux de tête...).

Apprendre à maîtriser son stress peut prendre un certain temps, mais tout le monde en est capable. Pour cela, il est nécessaire de bien se connaître et d'avoir les bonnes clés. Ensuite, les situations extrêmes (rush au travail, périodes d'examens, problèmes familiaux...) auront moins d'impact sur VOUS.

✓ Introduction

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

✓ Les causes du stress

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

✓ Le mécanisme du stress et ses effets

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'angoisse (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

✓ Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

✓ Communiquer avec moins de stress

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

✓ Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi

✓ Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation