



DUREE

2 jours (14 heures)

PUBLIC

Toute personne souhaitant opter pour une meilleure gestion de son stress

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Cette formation propose la mise en place d'outils de gestion du stress, dans ses 3 dimensions : corporelle-physiologique, émotionnelle et comportementale.

Comprendre et gérer le stress.

Poser les bases d'une efficacité professionnelle, en sachant rebondir face aux situations sensibles

METHODES PEDAGOGIQUES

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant

Chacun est un acteur important dans la formation

Remise d'un support de référence

EVALUATION

Autodiagnostic, cas pratique, mise en situation

INTERVENANT

Relaxologue, consultant en communication et développement personnel

LIEU

Chez EvryWare ou sur site Client

La définition générale du stress

Le stress : réaction positive ou négative

Les manifestations du stress

- Sur le plan physique
- Sur le plan émotionnel
- Sur le plan comportemental et relationnel
- Sur le plan intellectuel

Le syndrome général d'adaptation ou stress

- Modèles de Hans Selye, Karasek, Siegrist

Les conséquences générales du stress

Les « stresseurs » professionnels

- Liés au contenu du travail
- Liés aux relations interpersonnelles
- Liés à l'entreprise (culture, management, choix techniques et organisationnels)
- Les facteurs de stress

La gestion du stress

L'attention physiologique : l'hygiène de vie

- L'exercice physique, l'alimentation, le sommeil, l'ambiance personnelle

L'attention psychologique : les émotions

- L'analyse des émotions
- Les fonctions des émotions
- La méthode du Dr Vittoz
- La réceptivité proprioceptive
- La réceptivité sensorielle
- L'émissivité consciente

La gestion des relations

L'analyse transactionnelle

La communication non violente de Marshal Rosenberg

- Le verbal, le para verbal, le non verbal

L'anticipation des réactions de l'entourage (Ned Herrmann)

L'affirmation de soi et ses 3 comportements refuges

- La passivité
- L'agressivité
- La manipulation

Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration

