



## 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, sur site Client ou à distance.

## 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 « stressseurs » 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

