

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

GESTION DU STRESS

1 journée

Tout public

Prérequis : Aucun

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son équilibre vie privée/professionnelle
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress
- Prendre du recul pour aborder les situations autrement en se relaxant

Compétences acquises

- À l'issue de cette formation les participants seront en capacité de
- Savoir anticiper et prévenir le stress
- Savoir modifier leur perception de la situation
- Savoir prendre du recul en utilisant des outils de relaxation

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes du stress négatif et y faire face

- Définir le stress : travail en sous groupe. Synthèse. échanges
- Identifier les causes : causes du stress négatif
- A quoi sert le stress ?
- Différencier le stress de l'anxiété : physiologie
- Autoévaluation : êtes vous stressé ?
- Identifier ses stresseurs
- Comprendre l'interaction entre « Stresseurs et amplificateurs personnels » : les valeurs
- Conséquence du stress sur la mémoire
- Identifier les effets du stress : conséquences sur soi et sur les autres
- Agir pour réguler son stress
- Reconnaître les moteurs internes qui freinent

Déjouer les phénomènes d'escalade

- Agir plutôt que réagir dans la relation
- échanges sur la prise de recul, exercices de ressourcement.
- Investir ses espaces libres pour réguler ses tensions internes

Apprendre à se ressourcer : méthodes anti stress

- Adopter la « positive attitude » : prendre du recul
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Identifier ses émotions et les nommer
- Entraînement à la détente musculaire
- Pratiquer la visualisation pour mieux se détendre
- Partage d'expériences et synthèses individuelles

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Test de positionnement**
- Autodiagnostic
- Jeux de rôles sur la base du volontariat
- Partages d'expériences
- Support de formation
- Vidéos
- PPT

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

Confidentiel LIAE Conseil