

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Appréhender la notion de stress, ses causes, ses conséquences
- Apprivoiser ses émotions en situation de stress
- Appliquer des méthodes pour mieux faire face aux situations stressantes au quotidien
- Se ressourcer après un évènement stressant

Public

Tout collaborateur exposé au stress et qui souhaite s'en protéger

Prérequis

Aucun

Modalités d'admission

Admission sans disposition particulière

Durée

2 journées (14 heures)

Modalités pédagogiques

Formation en présentiel

Formateur expérimenté et spécialiste dans son domaine d'intervention.

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

Moyens et supports pédagogiques

1 vidéo projecteur
Connexion Internet

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation

Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Complétion par l'intervenant-e d'une grille d'acquisition des objectifs pédagogiques.

Définir la notion de stress

- Définition du stress, causes et conséquences
- Comprendre les mécanismes aux plans physiologiques et psychologiques
- Stress positif et négatif

Établir un diagnostic de ses stresseurs afin de mieux apprivoiser ses émotions en situation de stress

- Diagnostiquer ses "stresseurs", tester son propre degré de stress
- Identifier les situations dans lesquelles nous réagissons « sous stress »
- Repérer les signaux d'alarme
- Ces petites voix du passé qui nous gouvernent sous stress

Lutter contre le stress (méthodes et astuces)

- Apprendre à ne pas laisser ses émotions et pensées prendre le pouvoir
- Apprendre à maîtriser les émotions négatives (peur, colère)
- Savoir prendre de la distance
- Adopter des comportements apaisants et constructifs
- Utiliser la formule R2D2 (savoir dire non)
- Apprendre à se détendre, à respirer
- Être à l'écoute de ses besoins

Prendre soin de soi et se ressourcer après un évènement stressant

- Connaître les émotions, les accueillir et les utiliser
- Techniques relaxantes à adopter au quotidien pour faire retomber la pression : la respiration, la visualisation (Yoga et Sophrologie), la cohérence cardiaque
- Recherche de solutions pour sa propre stratégie "anti-stress"