

### Objectifs pédagogiques

S'adapter plus facilement aux changements et aux situations stressantes comme ceux que nous vivons actuellement, en période de crise.

Mieux gérer ses émotions et adopter des méthodes efficaces pour faire face au stress et à l'anxiété.

### Public

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

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 journées soit 14 heures

### Modalités pédagogiques

Formation disponible en présentiel ou en distanciel.

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

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.

Évaluation des acquis via un quiz des connaissances en fin de session.

#### • Qu'est-ce que le stress ?

- Définition du stress, causes et conséquences (généralités et spécificités en temps de crise)
- Comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété aux plans physiologiques et psychologiques

#### • Auto-diagnostic

- Diagnostiquer ses "stresseurs", tester son propre degré de stress
- Repérer nos facteurs de stress en situation de crise, mais aussi dans notre vie quotidienne habituelle
- Repérer les signaux d'alarme

#### • Savoir lutter contre le stress

- Apprendre à ne pas laisser ses émotions et pensées prendre le pouvoir
- Apprendre à maîtriser les émotions négatives (peur, colère, anxiété)
- Savoir prendre de la distance face à une situation inhabituelle, angoissante...
- Se préserver de l'angoisse collective
- Adopter des attitudes favorisant la sérénité, même en temps de crise
- Faire preuve de résilience face au changement
- S'ancrer dans le présent et planifier au quotidien
- Lâcher prise sur les éléments externes que l'on ne peut contrôler (comme le Covid 19, par exemple)
- Être à l'écoute de ses besoins (écouter son corps)
- Savoir prendre en charge l'angoisse de son équipe

#### • Prendre soin de soi / techniques simples

- 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"