

APPRIVOISER SON STRESS ET ALLÉGER SA CHARGE MENTALE

Mieux se connaître pour appliquer sa propre stratégie de gestion du stress.



Public

Tout professionnel souhaitant améliorer la gestion de son stress



Prérequis

Absence de pré-requis.
En parcours individuel/(blended) learning, réunir les conditions matérielles requises.



Objectifs

- Mieux comprendre le stress
- Réduire son stress pour améliorer son efficacité et son bien-être
- Augmenter son niveau de résistance au stress

Programme de la formation

Mieux comprendre le stress

S'approprier les notions de fatigue, stress, burn-out, anxiété et émotion

Repérer ses réactions face au stress (symptômes, fonctionnements sous stress...)

Identifier les situations récurrentes à l'origine de son stress

Repérer ses pensées automatiques et ses messages contraignants associés à ses situations.

Connaître son propre processus de stress à l'appui des évaluations de :

- L'état d'anxiété et de stress perçu selon les situations
- Le mode de fonctionnement cognitif
- La communication en fonction de stress
- Les besoins personnels

→ Exercice : test de PSS (Cohen), test d'anxiété de Spielberger, test d'Hamilton

Réduire son stress pour améliorer son efficacité et son bien-être

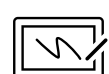
Appliquer les méthodes de réduction du stress : relaxation (mindfulness), contrôle respiratoire, cohérence cardiaque (biofeedback)

Construire sa stratégie anti-stress personnalisées

Augmenter son niveau de résistance au stress

- Etablir une communication non violente
- Gérer les émotions
- Identifier et respecter les étapes du deuil pour gérer un changement
- Identifier et développer des stratégies d'adaptation et de d'ajustement (coping)
- Garder la maîtrise de son temps grâce à la matrice d'Eisenhower

Méthodes pédagogiques



Outils pédagogiques

- Apports théoriques : remise d'un support pédagogique et de fiches outils
- Tests de diagnostics : identifier son profil émotionnel
- Temps de réflexion individuels sur des outils pratiques
- Temps de partage et de réflexion en groupe
- Expérimentation d'outils et techniques
- Entraînements et mises en situation



Ce que vous allez vivre

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle



La démarche

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique.
- Le principe de l'auto-diagnostic permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès.



Évaluation de la satisfaction

Questionnaire de satisfaction en fin de formation

Durée et déroulé de la formation : 14 heures

Parcours individuel blended:

Pour toutes les formations en individuel/blended :

En amont de votre formation, un rendez-vous de positionnement d'une durée de 30 mins sera organisé afin de nous permettre de personnaliser votre programme



Parcours collectif en présentiel :

Pour toutes les formations présentielles/collectives :

Nous favorisons une phase de co-construction avec le commanditaire, une intervention du Leader en début et fin de formation et un rendez-vous de bilan avec le commanditaire..



Informations complémentaires

- Modalités d'accès et délais d'accès
- Vous souhaitez étudier le financement de votre projet?
- Accessibilité des personnes à mobilité réduite (PMR)

Pour toute question , contactez-nous:



Arnaud BOUNIOL

Arnaud.bouniol@idae.fr
04.73.83.93.26