

## GÉRER SON STRESS POUR ÊTRE PLUS EFFICACE AU TRAVAIL

### FORMATION COLLECTIVE

**DURÉE** 2 JOURS (14 heures)

**TARIF\*** 910 €

**DATE 2021** 17, 24 juin || 18, 25 nov.

### FORMATION INDIVIDUELLE / BINÔME

**DURÉE** 2 JOURS (14 heures)

**TARIF\*** 1790 € soit 895 € par personne en binôme

**DATE 2021** Dates à programmer ensemble

\*non assujetti à la TVA

#### ► Profil des participants

- Tout collaborateur qui souhaite apprendre à dépasser ses tensions et à développer ses capacités de résistance au stress dans un contexte professionnel

#### ► Prérequis

- Pas de Pré-requis

#### ► Objectifs

- Comprendre les mécanismes psycho-physiologiques du stress et identifier les signaux et les effets du stress
- S'approprier des techniques de détente et de relaxation
- Repérer les situations de stress au travail
- Mobiliser son énergie pour gérer ou faire face "autrement" aux facteurs du stress

- Trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

#### ► Méthode pédagogique

- Apports théoriques
- Présentation de techniques de respiration et de relaxation
- Réalisation d'autodiagnostic personnels

### ► PROGRAMME

#### 1. Comprendre les mécanismes du stress et ses effets

- Le stress : une réaction d'adaptation de l'organisme (SGA)
- Les manifestations physiques et psychiques du stress
- Stress négatif, inhibition à l'action ou stimulation positive ?
- Evaluer les conséquences du stress
- Savoir diagnostiquer son stress à partir d'un questionnaire

#### 2. S'approprier des techniques de détente rapide et gérer ses tensions physiques

- Apprendre à se détendre : la détente-flash, les mini-pauses
- Expérimenter des techniques de respiration pour retrouver son calme
- Savoir se relaxer et se ressourcer

#### 3. Mieux se connaître et repérer les causes du stress

- Identifier les sources individuelles de stress : ses contraintes internes
- Cerner les facteurs professionnels de stress : les contraintes externes
- Présentation du rapport du Bureau International du Travail (BIT) sur le stress au travail

#### 4. Gérer les facteurs professionnels du stress

- Modifier ses perceptions des stressors
- Faire face autrement et changer son mode d'adaptation : COPING
- Reprendre le contrôle en sachant gérer les différentes situations génératrices de stress

#### 5. Elaborer sa méthode personnelle pour une meilleure efficacité professionnelle

- Respecter ses limites d'adaptation
- Concilier vie professionnelle et vie personnelle