

Gérer son stress en situation professionnelle

Objectifs

-
- Définir le stress et comprendre ses mécanismes afin de mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle quotidienne
Identifier et repérer les signes précurseurs de son propre stress dans la sphère professionnelle et comportements associés
Apprendre à se détendre facilement et rapidement en toutes circonstances
Développer des ressources et des techniques et ainsi concevoir et conduire son propre plan d'actions anti-stress

Contenu

J1 matin :

RECONNAITRE LES SIGNAUX, LES CONSEQUENCES DU STRESS ET COMPRENDRE SES MECANISMES IMPORTANTS

- Identifier les circuits physiologiques du stress
Les trois phases du processus d'adaptation : alarme, résistance, épuisement
- Détecter le bon du mauvais stress sur soi : stress positif ou tensions
- Illustrer les conséquences et impacts du stress sur la santé
- Adapter nos réactions face au stress et nos habitudes pour ne pas le ressentir

IDENTIFIER VOS SITUATIONS STRESSANTES ET VOS COMPORTEMENTS ASSOCIES

- Partager des réflexions individuelles à partir du vécu et des perceptions de chaque participant
- Identifier les facteurs individuels du stress : questionnaire et échelle d'évaluation
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Synthétiser des principaux facteurs professionnels du stress pour les participants

J1 après-midi :

RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

- Définir les signes de reconnaissance pour se ressourcer
- Reconnaître les étapes du « deuil » face au changement
- Estimer les permissions pour se développer
- Identifier vos points forts et ressources sur lesquels s'appuyer au quotidien

IDENTIFIER LES REPONSES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

- Différencier le rôle des émotions
- S'écouter et réguler ses émotions
- Restaurer l'estime de soi
- Adopter une attitude constructive de non-jugement
- Développer son assertivité

J2 matin :

AFFRONTER LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES STRESSANTES

- Gérer la surcharge de travail, les situations de communication problématique
- Gérer ses priorités
- Développer des stratégies face aux attitudes jugeantes

Apprendre à récupérer à faire des critiques positives, savoir accepter la critique

J2 après-midi :

APPRENDRE A SE RESSOURCER

- Prendre en compte le corps, l'état de fatigue
 - Repérer les tensions physiques
 - Apprendre à les relâcher
 - Installer un état de détente physique et mentale
 - Apprendre à récupérer à des moments choisis de courte durée
-

Gérer son stress en situation professionnelle

Approche pédagogique

Une formation en présentiel de 2 jours en s'appuyant sur les besoins détectés et les attentes exprimées en amont, afin que chacun se sente entendu, en favorisant la synergie entre les participants, à partir des expériences de chacun participant.

- des mises en situations /jeux de rôle afin que chacun expérimente la méthode, les techniques et les comportements abordés,
- des travaux individuels, en binômes ou sous groupes pour réfléchir et partager les points de vue, les connaissances, les outils.

Cette formation peut se dérouler avec une alternance d'exercices de respiration et de visualisation, d'analyse de situation, d'apports de concepts, d'échanges d'expériences et de recul sur ses propres pratiques accompagnés d'un programme d'entraînement personnalisé fixé pour chaque participant.

- **2 x 1 jour de formation en présentiel** Cette option a l'avantage d'éviter le phénomène de saturation et permet aux stagiaires durant l'intersession (de 1 à 2 semaines maximum) de mettre à profit les enseignements en situation réelle, tester et vérifier leurs acquis. Ils disposeront de recul et d'un temps de réflexion pour formuler de nouvelles attentes, faire part de suggestions et revenir sur des thèmes s'ils le jugent à propos.
- **Rédaction de documents et supports écrits suite à chaque session**, reprenant les apports pédagogiques et les objectifs intersessions.

Modalités d'évaluation

Evaluation

En amont :

- un entretien téléphonique individuel de 30 mn ou un questionnaire pour évaluer le niveau de connaissances, définir les attentes des participants et les objectifs à atteindre

Pendant la formation :

- des exercices pratiques réalisés par l'apprenant.

A la fin de la formation :

- évaluation sommative.

-

Au terme de la session :

- une évaluation à chaud pour le(s) apprenant(s)
- un entretien téléphonique à l'initiative du salarié 3 à 6 mois après la formation (ou une évaluation à froid pour le Manager (N+1) du/des stagiaire(s)

Attestation de formation

Pré- requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Intervenant

Consultant en communication, gestion du stress

Public

Tout public

Effectif : 8 stagiaires maxi

Délai d'accès : 3 semaines avant le démarrage de la formation

Durée

2 jours (14h)
Selon diagnostic

Référence

PERF- 002
Présentiel ou distanciel
(individuel ou groupe)