

Transformer son stress en énergie positive

Connaissance de soi

Ref. GS  2 jours



Objectifs

- Identifier ses sources de "stress" au travail.
- Concilier exigences professionnelles et "mieux être" personnel.
- Prendre du recul dans les moments de surchauffe et de surcharge.
- Apprendre à répondre par des actions adaptées et optimales.
- Estimer l'impact de ses comportements personnels sur le niveau de stress des collègues et savoir se réguler.



Pédagogie

- Des tests et des questionnaires invitent à une meilleure connaissance de soi.
- Des apports méthodologiques répondent aux différents points du programme.
- Une variété de petits exercices sensoriels sont proposés.
- Chaque participant réalise un travail sur ses causes de stress et ses réactions pour trouver ses solutions personnalisées.
- Remise d'un dossier de stage.



Pré-requis

Etre demandeur personnellement de cette formation.



Public concerné

Tout public.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT

Stages complémentaires :

- Apprivoiser ses émotions et diminuer son émotivité.
- Renforcer son assertivité.
- Gérer son temps et ses priorités.



Programme

Identifier ses sources de stress

- Quels sont les facteurs de stress dans l'environnement de travail ?
- Les sources relationnelles de stress, les sources physiologiques du stress
- Les changements dans la vie professionnelle, sociale, affective, familiale
- Mesurer sa propre vulnérabilité au stress pour connaître ses limites.

Repérer les symptômes du stress

- Définition et sonnettes d'alarme : repérer les risques psycho-sociaux.
- Les aspects physiologiques : chez soi et chez ses collègues
- Le capital-santé en réserve : comment l'entretenir sur les lieux de travail.
- Le "bon" et le "mauvais" stress dans l'exercice de sa fonction.
- Les stratégies émotionnelles qui aboutissent à maîtriser ou à fabriquer du stress.

La méthode préventive

- Identifier les bénéfices du stress.
- Lever ses contradictions internes : peurs, croyances et a priori, enjeux impossibles, perfectionnisme...
- Fortifier envies, buts, projets professionnels.
- Trouver une adéquation harmonieuse entre ses valeurs personnelles et ses actions professionnelles.
- Organiser son temps pour mieux équilibrer sa journée de travail.
- Apprendre à poser des limites et construire des relations interpersonnelles équilibrées dans ses activités professionnelles.

Trouvez les antidotes à votre stress

- Gérer tensions et anxiété : apprendre à se détendre physiquement avec quelques exercices simples faciles à faire sur le lieu de travail.
- Sortir de l'apathie et du découragement : gérer ses variations de motivation.
- Des outils au quotidien : les trucs et les trucs antistress.
- Faire un bilan sur ses repères d'équilibre personnel : habitudes alimentaires, activité physique, activité de détente, activité créative.