

Transformer son stress en énergie positive

Connaissance de soi
Ref. GS



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

Pré-requis

- Etre demandeur personnellement de cette formation

Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement



Et ensuite..., en option

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

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

Public concerné

- Pour tous.