

COMPRENDRE ET FAIRE FACE AU STRESS

OBJECTIFS

- Comprendre le phénomène du stress
- Acquérir des techniques qui permettent de l'estomper
- Identifier et analyser son propre comportement en situation de stress
- Aider son équipe à surmonter les tensions

DURÉE

2 jours de 7 heures consécutifs ou non.

PRÉREQUIS

Aucun

ÉVALUATION

- A chaud et à froid
- Attestation de fin de stage

PUBLIC

Toute personne, suffisamment contrariée par ses problèmes de stress, pour souhaiter apprendre à y faire face.

Cadre hiérarchique ou fonctionnel devant faire face au stress de son équipe.

PROGRAMME

- Découvrir les trois niveaux d'évolution du stress
- Connaître les principales causes du stress
- Diagnostiquer les symptômes du stress
- Faire son propre diagnostic en matière de stress
- Réaliser sa propre séance de relaxation
- Ne plus être le jeu de ses émotions
- Apaiser les tensions
- Distinguer désaccord et conflit et adopter la "positive attitude"
- Croire en soi
- Prendre le recul nécessaire pour conserver une prise de décisions efficace
- Sortir des pièges tendus par les autres (triangle de Karpman)
- Découvrir quelques pistes d'adaptation et de maîtrise du stress
- Travail sur les positions de vie et l'estime personnelle
- L'organisation antistress
- Dissiper le stress de votre équipe

MODALITÉS D'INTERVENTION POSSIBLES

- Exposés avec diaporama
- Réflexions collectives et individuelles
- Discussions / débats
- Exercices pratiques
- Test
- Usage possible de la vidéo et/ou de pratiques théâtrales en fonction du rythme d'évolution des participants

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Mise à disposition de méthodes opérationnelles simples et efficaces
- Apprentissage de l'analyse de situations difficiles
- Test pour repérer son niveau de stress.