



GÉRER SON STRESS PROFESSIONNEL

OBJECTIFS

Définir et diagnostiquer son stress. Analyser son profil "type de personnalité" & comportement sous pression. Faire face à une séquence de stress. S'organiser et développer des relations constructives. Construire dans la durée pour anticiper et prévenir.

PUBLIC CONCERNÉ

En situation de stress. Confrontées à des changements importants. Souhaitant comprendre les mécanismes du stress. Désirant faire face à des situations stressantes.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

21 heures / 3 jours (personnalisable)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Dispositif structuré autour du transfert de compétences par la pratique et l'expérimentation permettant l'engagement de l'apprenant..

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Auto-évaluation par l'apprenant lui-même. Mesure à chaud de votre propre évolution de compétences.

Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

ENCADREMENT

Formateur spécialisé



Contenu de la formation

MODULE 1 : DÉFINIR SON STRESS - COMPRENDRE

1. Qu'est ce que le stress ?
Les manifestations et symptômes
2. Stress négatif ou pression positive ?
Vidéo : Faire du stress mon ami

MODULE 2 : ANALYSER SON PROFIL - DIAGNOSTIQUER

1. Quel est votre profil "TP" type de personnalité ?
Modèle Process Com
2. Construisez votre "immeuble type"
Application Process Com

MODULE 3 : ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS PRESSION - COMPRENDRE MON RAPPORT AU STRESS ET RECONNAÎTRE MES DRIVERS

1. Les déclencheurs de stress ?
2. Les différents niveaux de stress
3. Les effets du stress niveau 1
4. Le stress de niveau 1 : Les drivers - Mes messages contraignants
5. Les antidotes pratiques
Test profil : Mes drivers

MODULE 4 : ÉVALUER MON NIVEAU DE STRESS - COMPRENDRE & ÉVALUER

1. Le stress de niveau 2, Le mécanisme d'échec
2. Les effets du mécanisme d'échec sur chacun des TP
3. Évaluer mon niveau de stress
Test questionnaire PSS individuel

MODULE 5 : FAIRE FACE À UNE SÉQUENCE DE STRESS - PRENDRE LE TEMPS D'AGIR

1. Apprendre à respirer
2. La cohérence cardiaque 365
Application : RespiRelax+
3. Déblocage émotionnel
Méthode TIPI

MODULE 6 : S'ORGANISER ET DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES - BIEN GÉRER SON TEMPS & DES ÉCHANGES CONSTRUCTIFS

1. Planifier et gérer son temps
2. Apprendre à dire "non"
3. Distinguer faits, sentiments, émotions
4. La communication non violente méthode
Bonhomme OSBD

MODULE 7 : CONSTRUIRE DANS LA DURÉE - MON PLAN PERSONNALISÉ

1. Les 5 R pour me ressourcer
2. Mes essentiels List Making
Plan d'actions personnalisé