



Gérer son stress



02.46.56.60.90

formation@pharmelis.com

Objectifs pédagogiques

- Définir et identifier les facteurs de stress
- Mieux connaître ses réactions
- Analyser ses émotions
- S'affirmer en situation de stress
- Prévenir le stress au quotidien

Public concerné

Cadres, managers de proximité, agents de maîtrise et techniciens, assistantes et secrétaires, collaborateurs exposés au stress professionnel et ayant besoin de s'en protéger.

Bénéfices

Une pédagogie harmonieuse et complète : bilans personnels et exercices pratiques, avec des apports méthodologiques, des méthodes de relaxations (Sophrologie, ...) et des visualisations (Programmation Neuro-Linguistique (PNL),...).

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, en devient gestionnaire et met en place sa stratégie de réussite.

Programme

Préalable:

Test autodiagnostic du potentiel « Gestion du Stress » d'un individu

Jour 1 :

Savoir comprendre et affronter ses blocages

- Définition, réaction et symptôme du stress
- Comprendre les réactions face au stress
- Les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Les étapes du changement et le stress associé
- Exercice : Identification des agents stressants individuels

Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles
- Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir
- Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation
- Jeux de rôles sur la gestion des conflits

Jour 2 :

Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

- Les positions de vie : s'accorder de la valeur
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress
- Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation
- Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités
- Définir votre organisation anti-stress
- Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à en sortir positivement.

Fiche Pratique



Durée

2 jours



Lieux

Paris – Boulogne
Chartres

Autres lieux sur demande



Effectif

3 à 8 participants

Formations de groupe en intra sur demande



Coût

1200 € H.T. par participant

Devis sur demande pour toute formation sur mesure

Découvrez nos autres formations dans la rubrique
« Management » sur www.pharmelis.com