



GERER SON STRESS en milieu professionnel

PARTICIPANTS : Toute personne souhaitant développer des réponses adaptées et constructives face aux situations de stress

OBJECTIFS

Comprendre la nature du stress, ses causes et ses manifestations
Identifier les situations professionnelles génératrices de stress
Savoir déceler les symptômes personnels du stress et ses répercussions
Apprendre à réduire sa « stressabilité », l'impact des chocs et à s'adapter
Trouver une posture et une approche de vie constructive et plus harmonieuse
Effectuer un bilan de compétences afin de mieux se connaître et ainsi mieux guider sa carrière

PROGRAMME :

🕒 **Nature du stress :**

- 🕒 Un « mal » et un « bien » inhérent à la vie, à ses contraintes, mais aussi à sa dynamique et au changement
- 🕒 Quel rôle jouent les émotions dans la régulation de notre équilibre et de quoi nous informent-elles ?
- 🕒 Quelles étapes, quels signaux jalonnent les formes d'expression de la souffrance induite par le stress ?

🕒 **Identifier et évaluer son exposition au stress professionnel**

- 🕒 Identifier les facteurs qui prédisposent au stress (routine, conformisme, modes de management, droit à l'erreur, mode de lecture du monde, des autres, de soi...)
- 🕒 Interroger ses représentations, ses « attributions causales », les recadrer
- 🕒 Caractériser ses propres sources de stress
- 🕒 Jalonner ses étapes de reconquête d'équilibre professionnel et personnel

🕒 **Une posture positive**

- 🕒 Se réapproprier ses sensations comme moteur d'une communication affirmée
- 🕒 Mettre en balance ses automatismes, ses certitudes, le regard des autres avec des comportements suggérés par son cerveau adaptatif
- 🕒 S'investir dans des pratiques conscientes pour dynamiser ses énergies (respiration, relaxation, lâcher prise, visualisations, « permissions »)
- 🕒 Se donner les moyens de construire, négocier et planifier autrement ses situations de travail

METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :

- Pédagogie active et interactive
- Synthèses par étapes et personnalisées
- Expérimentations, accompagnement et débriefing
- Parcours personnalisé : jeux de rôle

DUREE ET RYTHME :

3 jours

COUT :

1800€TTC par personne