

## Programme complet

### 1) COMPRENDRE CE QU'EST LE STRESS

Qu'est-ce que le stress?

- Définition
- Identification des situations stressantes (en métaplan®)
- L'utilité du stress
  - Le stress "bénéfique", pivot de la motivation et de la créativité

Les principaux symptômes associés

- Signes physiques
- Signes émotionnels
- Signes comportementaux
- Signes sociaux

L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques

Les différentes réactions en fonction des personnalités

Les répercussions du stress sur sa vie personnelle, sociale et professionnelle

Réflexion individuelle et collective

### 2) MIEUX SE CONNAITRE EN ANALYSANT SES PROPRES REACTIONS FACE AU STRESS

- Repérer ses propres facteurs de stress
- Identifier ses réactions et symptômes personnels
- Tester son propre degré de stress
- Repérer les signaux d'alarme chez soi et chez les autres

Autodiagnostic

### 3) TRANSFORMER LE STRESS DESTRUCTEUR EN STRESS CONSTRUCTEUR

- Mieux comprendre l'impact de notre dialogue intérieur sur notre expérience
- Acquérir des techniques de détente physiques et mentales pour réduire le stress
- Vivre avec une conscience plus aigüe pour transformer le stress ?
- Agir sur son environnement physique et professionnel pour réduire l'impact du stress sur soi
- S'initier à l'art de vivre détendu et en pleine forme ?

Exercices d'application

## Objectifs pédagogiques

Comprendre le stress et sa mécanique afin de pouvoir mettre en place des stratégies gagnantes et positives de gestion du stress,

Mieux se connaître et comprendre ses réactions face au stress,

savoir agir face aux situations stressantes pour en diminuer les effets,

Transformer le stress destructeur en stress constructif

## Public concerné

Salariés, collaborateurs souhaitant acquérir les techniques de gestion du stress pour faire face à la pression, et prendre du recul.

## Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire

## Durée

14h00

## Moyens Pédagogiques

un temps de partage sur les différentes situations rencontrées par les participants pour en faire des cas pratiques

un focus sur les techniques de gestion du stress

un plan d'actions individuel, fil rouge pour chacun des participants, tout au long de la formation

## Evaluation du contrôle des connaissances

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation et de travaux pratiques.

## Mode de validation de la formation

Attestation de formation.

## 4) CONCLUSION DE LA FORMATION

- Synthèse, tour de table, auto-évaluation,
- Rédaction du plan d'actions individuel,
- Evaluation par les stagiaires de la formation.