

MIEUX VIVRE SON STRESS

LES PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

LES OBJECTIFS

Repérer les causes du stress.

Identifier les signes de stress sur les plans physique, psychique, émotionnel, cognitif et social.
Evaluer son propre niveau de stress au travail, repérer les stress inhérents aux facteurs extérieurs et à sa personnalité.

Repérer ses réponses au stress professionnel, et acquérir de nouveaux comportements permettant d'anticiper, gérer et absorber le stress.

Développer des relations harmonieuses et positives avec l'environnement et les membres de l'équipe.

Développer une affirmation saine de soi.

Mieux gérer ses émotions.

Transformer son stress négatif, optimiser son stress positif, accroître son énergie positive.

Appliquer des techniques de gestion du stress au quotidien pour mieux prévenir le stress professionnel et accroître sa résistance au stress.

LE CONTENU

1^{ère} séquence : Connaître Les mécanismes du stress

- Les déclencheurs de stress, les manifestations du stress
- L'origine du stress et sa fonction.
- L'adaptation au stress, le bon stress.

2^{ème} séquence : Faire le lien Stress et connaissance de soi

- Les différents facteurs de stress au travail.
- Le niveau de stress selon la nature du poste de travail, les responsabilités, la charge de travail, le « technostress ».
- Identification de sa « zone d'excellence », de son « cercle de préoccupations » et de son « cercle d'influence ».
- Les différents types de personnalité prédisposés au stress.
- L'identification et l'importance des stress positifs, l'évaluation de son niveau optimal de stress.

3^{ème} séquence : Comprendre que nos pensées créent le stress

- Notre représentation du monde et nos croyances : leur influence sur notre stress.
- La gestion mentale du stress : les changements de perception, le « recadrage de sens », la distanciation, la relativisation, privilégier le présent au futur et au passé.
- Conseils pour modifier les facteurs de stress dans les relations et le mode de vie

4^{ème} séquence : Utiliser les techniques psycho-corporelles pour surfer avec le stress

- Les bienfaits d'une respiration juste et consciente.
- La pratique de la relaxation pour évacuer le stress et neutraliser les flux du mental.
- Les auto-massages pour éliminer les tensions.
- La pratique de la visualisation pour se préparer à des situations stressantes, et évacuer les conséquences d'un stress.
- La prévention ou le soin des maux de dos, tête, cervicales, etc.
- Les attitudes pour se relaxer de l'écran.
- L'écoute de soi, la présence au moment afin d'augmenter sa qualité d'attention aux autres.

5^{ème} séquence : Gérer ses émotions

- La relation entre stress et mauvaise gestion des émotions
- La fonction des émotions : identification des émotions chez soi et chez les autres.
- Comment gérer ses émotions (colère, peur, tristesse, envie, etc.), comment augmenter ses émotions positives.

6^{ème} séquence : Distinguer stress, anxiété, angoisse, agressivité

- L'ANXIÉTÉ : ses différentes formes, comment gérer l'anxiété dans un monde professionnel où le changement est constant.
- L'ANGOISSE : ses différentes formes, ses sources, comment réduire l'angoisse.
- L'AGRESSIVITÉ : ses différentes formes, comment gérer sa propre agressivité et celle des autres

7^{ème} séquence : Utiliser les techniques de gestion du stress

- Exercices corporels mettant en œuvre l'importance de la détente corporelle, du centrage, de la concentration dans la relation à soi et aux autres.
- Pratique d'exercices de régénération, respiration, visualisation, relaxation, concentration.

8^{ème} séquence : Utiliser les techniques de communication pour adopter une attitude constructive au travail

- Les attitudes génératrices de stress pour soi ou pour les autres : la fuite, la passivité, l'agressivité, la manipulation.
- Les principes de la Communication Non Violente : observer les faits sans jugement, exprimer ses besoins, identifier ses émotions, exprimer ses émotions, demander avec respect, l'affirmation de soi pour entretenir des relations positives et harmonieuses.

9^{ème} séquence : Repérer les comportements responsables de stress pour soi ou pour les autres

- Les messages inconscients transmis par notre éducation.
- Comment se « permettre » d'autres comportements plus positifs.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Echanges.
- Exposés.
- Autodiagnostic.
- Jeu/test.