

# TECHNIQUES ET OUTILS DE GESTION DU STRESS

**3 jours**

**MIEUX APPRÉHENDER SON STRESS POUR L'UTILISER DE MANIÈRE ADÉQUATE ET CONSTRUCTIVE À LONG TERME**

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### COMPRENDRE LES MÉCANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- › Étymologie du mot stress
- › Définition générale du stress
  - stimuli, adaptation, récupération
  - alarme, résistance, épuisement
- › Bon stress / mauvais stress : une question de perception
- › Les effets du stress : symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- › Définition améliorée du stress
- › Zoom sur le stress au travail
- › Le cercle d'influence
- › L'image de la "cocotte-minute" : soi, stressseurs, soupapes

### IDENTIFIER LES FACTEURS DÉCLENCHANT LE STRESS

- › Modèle des cercles vicieux : analyse fonctionnelle
  - stressseurs, interprétation, émotions, pensées
  - comportement, conséquences
- › Stressseurs : physiques, psychologiques, absolus, relatifs
- › Zoom sur les facteurs travail : contenu du travail, organisation du travail, relations de travail, souffrance éthique, exigences émotionnelles, injustice organisationnelle...
- › L'émotion
  - définition, typologie (joie, colère, dégoût, tristesse, peur)
  - les émotions et leur message
  - stress et émotions
  - manifestations et conséquences des émotions
  - exprimer ses émotions, dans ses relations

Atelier de maîtrise de ses émotions : travail sur le recadrage

### CONNAÎTRE LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- › Phases du stress : avant le stress, début de la montée, point culminant, redescende
- › Approche cognitive : changer l'émotion par la pensée
  - gestion des pensées automatiques limitantes
  - gestion des croyances limitantes
  - injonctions – permissions
  - méditation de pleine conscience
- › Approche émotionnelle : changer l'émotion directement par l'émotion
  - Empathie, contagion émotionnelle, ancrage, visualisation
- › Approche corporelle : changer l'émotion par le corps
  - cohérence cardiaque, relaxation musculaire, étirements
- › Approche comportementale : changer l'émotion en profondeur par comportement répété
  - gestion du temps
  - respect des besoins fondamentaux
  - exposition progressive
- › Approche des jeux relationnels : changer l'émotion par la maîtrise du jeu relationnel
  - triangle de Karpman
  - communication Non Violente (CNV)
  - affirmation de soi et oser dire non

### DÉVELOPPER UNE STRATÉGIE ANTI-STRESS DURABLE ET INITIER DES CHANGEMENTS PERSONNELS

Cas pratique : définition des objectifs personnels

Atelier : construire son plan d'action personnel anti-stress

#### OBJECTIFS

- Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress.
- Acquérir des techniques pour réguler les manifestations physiques du stress.
- Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi.
- Garder le contrôle en situation de stress.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- 3 jours entièrement dédiés à la gestion du stress, pour travailler sur soi et adopter des comportements gagnants
- L'apport par le consultant de méthodes concrètes et de conseils personnalisés

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables, collaborateurs souhaitant maîtriser leur équilibre émotionnel dans les situations professionnelles stressantes

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation  
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

#### TARIFS

2 130 € HT - Réf : PNL-GEMO

Validité : 30 juin 2023

#### PROCHAINES SESSIONS

**Paris Montparnasse :**  
du 14 au 16 novembre 2022  
du 15 au 17 mars 2023  
du 5 au 7 juin 2023  
du 13 au 15 novembre 2023



