

# GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN



## Public

Toute personne soumise à de fortes pressions interpersonnelles ou professionnelles

## Objectifs

- › Comprendre ce qu'est le stress pour le prévenir
- › Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress
- › Positiver son stress : en faire un propulseur de motivation
- › Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure
- › Faire du stress une source d'énergie positive

## Contenu

### Réalisation

#### Durée

2 jours, soit 14 heures

#### Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

#### Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

#### Animation

Formateur senior

#### Dates & Lieux 2018-2019

10-11 décembre 2018-Paris

25-26 février 2019-Paris

13-14 mai 2019-Paris

14-15 octobre 2019-Paris

12-13 décembre 2019-Paris

#### Coût 2018-2019

1 375 € HT/personne

1 650 € TTC/personne

#### Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage

- Attestation de Formation validant

l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

### Comprendre ce qu'est le stress

- › Définir ce qu'est le stress
- › Connaître les principales approches du stress : physiologique, psychologique, énergétique, sociologique
- › Identifier les manifestations du stress : réaction de stress et réponse corporelle
- › Lister les causes du stress : le cycle du stress - les scénarios de vie stressante - les origines internes du stress

### Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- › Identifier ses facteurs internes et externes de stress
- › Lister leurs manifestations (signes et symptômes)
- › Faire le lien entre ses réactions au stress et ses réponses corporelles
- › Connaître les interactions entre stress et émotions: le stress émotionnel
- › Répertoire les interactions entre stress et besoins vitaux

### Positiver son stress et en faire un outil d'auto motivation

- › Aborder le stress comme outil d'auto motivation et de renouvellement
- › Apprendre à « déposer les armes » et accepter de ne pas être « performant » tout le temps
- › Apprendre à vivre le moment présent : centration, relaxation, respiration
- › Se protéger des processus internes ou externes (auto-jugement, culpabilité, honte) qui dévalorisent
- › Positiver les situations anxiogènes

### Renforcer la confiance en soi et sa sécurité intérieure

- › S'autoriser à sortir de ses modes privilégiés de fonctionnement
- › Se construire ou renforcer une image positive de soi
- › Gagner en cohérence interne et externe
- › Renforcer sa sécurité intérieure
- › Se préserver durablement du stress ambiant

### Prévenir le stress et en faire une source d'énergie positive

- Autodiagnostic et expérimentations :
- › Identifier ses propres situations de stress
- › Reconnaître précocement ses « signaux d'alarme » de stress
- Travail guidé :
- › S'économiser pour réserver le meilleur de son énergie à l'initiative : prendre conscience des tensions superflues
- › Développer ses capacités à se préserver : se dégager d'une tension intérieure - affronter une situation stressante
- › Acquérir des outils de détente, de prévention, de protection (les techniques de relaxation)
- › Cultiver en soi un sentiment d'indépendance et d'ouverture