



PLAN DE FORMATION GESTION DU STRESS

Public visé : Toute personne ayant un poste à responsabilité. Dirigeants, cadres, responsables, animateurs d'équipe ou coordinateurs etc...

Objectifs : Comprendre les mécanismes du stress et savoir les maîtriser. Bénéficier d'une bonne gestion du stress pour augmenter la motivation personnelle et la réussite professionnelle.

Moyens pédagogiques : Formation dirigée par un professionnel de la communication. Alternance d'apports théoriques et pratiques. Exercices individuels et mise en situation.

Méthodes d'évaluation des acquis : Après chaque session, une évaluation des acquis précédents sera envisagée, suivra une évaluation générale en fin de stage.

Contenu de la formation :

- Définition
- Qu'est-ce que le stress
- Test : Êtes-vous stressé en 25 questions
- Analyse des situations de stress
- Auto Diagnostic des acteurs stressants
- Facteurs de stress
- Ce qui peut arriver de meilleur et de pire à l'homme
- Test : alarme, résistance ou épuisement ?
- Les 3 phases de stress
- Problématique du stress
- Observation du « ressenti » physique en situation de stress
- Identifier la pensée automatique à l'origine du stress dans une situation donnée et la remplacer par une pensée qui permettra de faire face à la situation
- Identifier ses messages contraignants
- Les 4 grandes émotions ; identifier celles ressenties fréquemment

.../...

.../fin

- Le mécanismes des émotions et leur traitement
- Les différents moyens et méthodes qui permettent d'évacuer le stress ; repérer les signes

- Observation du « ressenti » physique en situation de stress.
- Définition d'objectifs et élaboration de stratégies personnelles
- Apprentissage de techniques de relaxation, de visualisation et de défusion
- L'homme a des ressources
- Identifier ses sources de plaisir
- La détente musculaire (quelques exercices physiques)
- La technique de la respiration
- La relaxation et la visualisation (exercices pratiques)
- Hygiène de vie et gestion du stress : L'alimentation : quelques règles fondamentales
Les rythmes biologiques du sommeil

- Mise sous pression et Esprit Gagnant