

Nouveautés
2016



Durée

2 jours (14h00)



Pour qui ?

Tout collaborateur.



Objectifs

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress pour le canaliser,
- Adopter une méthode et des outils afin de gérer ses états de stress personnels (ainsi que ceux de l'entreprise) et d'améliorer son efficacité,
- Développer sa propre stratégie de gestion de stress pour faire face aux pressions professionnelles et améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation stressante,
- Adopter les attitudes et comportements qui permettent d'en limiter les effets négatifs et de bénéficier de ses aspects positifs,

PROGRAMME

PROGRAMME 1ER JOUR :

ANALYSER ET COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS

- Présentation par les participants de leurs manifestations de stress,
- Définition du stress,
- Différents signaux physiques, émotionnels, intellectuels,
- Analyse des différentes causes d'apparition de stress au travail et ses conséquences pour les salariés, l'entreprise,
- Comprendre les mécanismes du stress,
- Évaluer les différents niveaux de stress,
- Nature de l'émotion, son sens, son évolution, ses effets,
- Tester son propre degré de stress.

PROGRAMME 2EME JOUR :

DÉTERMINER UNE STRATÉGIE DE SON STRESS ADAPTÉE

- Identifier les actions possibles sur les « agents stresseurs »,
- Des méthodes pour gérer son stress :
 - La méthode des affirmations positives,
 - Le recadrage par rapport à la situation,
 - La « maîtrise des émotions » pour garder son calme,
 - Les « signes de reconnaissance » pour se ressourcer,
 - Les « permissions » pour dépasser ses limites,
 - La « relaxation » pour être détendu.
- Identifier les actions possibles et adaptées pour gérer son stress (répondre à ses besoins, utiliser la respiration, augmenter la confiance en soi...),
- Construire un plan d'actions personnalisées à mettre en place pour gérer son stress,
- Adaptation de certains exercices en fonction des demandes des participants,
- La prévention du stress dans l'entreprise: pour une approche collective,
- Évaluation du stage.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie active et participative - Apports théoriques et méthodologiques adaptés aux spécificités des attentes des participants - Études de cas - Échanges et transferts d'expériences pour comprendre les différents mécanismes entrant en jeu - Exercices applicatifs individuels et collectifs pour comprendre les règles simples des diverses techniques et acquérir les principes de base ; Jeux de rôle et simulations permettant de confronter les expériences des participants et d'analyser la mise en pratique des principes appris et des techniques utilisées.