



## GERER SON STRESS POUR DEVELOPPER SON EFFICACITE ET SON BIEN-ETRE

Le stress n'est pas une maladie... C'est un phénomène nécessaire à l'adaptation. Le comprendre est indispensable pour réussir les changements que nous vivons et faire face aux pressions de la vie professionnelle. Le bien-être est également facteur d'efficacité et de développement de l'individu en toutes circonstances.

### NOUVEAU PROGRAMME 2011

#### Objectifs de la formation

- ☞ Définir concrètement le stress et ses impacts
- ☞ Déterminer les expressions du stress dans le monde du travail
- ☞ Gérer son stress avec outils et méthodes afin de retrouver la sérénité
- ☞ Limiter l'impact du temps et de la pression des urgences
- ☞ Développer des stratégies « anti-stress » professionnelles et personnelles

#### Pré-requis

Aucun.

#### Public

Toute personne qui souhaite gérer les situations stressantes de la vie professionnelle en adoptant de nouveaux comportements.

#### Durée

2 jours

#### Méthodes pédagogiques

Prise en compte des besoins, des fonctions et des objectifs de chaque participant.

**Option : Fiche individuelle de recueil des besoins** adressée à chaque participant 3 semaines avant la session.

Exposés théoriques émaillés d'exemples concrets.

Apport d'outils pratiques et de trucs et astuces à chaque étape.

Simulations et jeux pédagogiques.

Exercices de relaxation faciles à reproduire au bureau et/ou dans la vie.

### PROGRAMME

#### Définir le stress : stress ou pression ?

- Le stress, c'est quoi au juste ?
- Quel est mon profil ?
- Quels sont les signes annonciateurs ?
- Quels sont les mécanismes du stress dans l'organisme ?
- Quels sont les différents niveaux de stress ?

#### Déterminer les expressions du stress au travail

- Quels sont les facteurs stressants du travail ?
- Quelles sont les influences du stress sur les relations professionnelles ?

#### Gérer le temps, facteur de stress

- Evaluer sa charge de travail pour mettre son emploi du temps sous contrôle
- Définir les « vraies » priorités
- Cerner les chronophages et y remédier

#### Gérer son stress, c'est possible

- Comment gérer les changements qui surviennent face au stress ?
- Quelles sont les fonctions des émotions sur le stress ?
- Quelles sont les « bonnes » et « mauvaises » émotions et comment les gérer ?
- Quelles sont les différentes manières de gérer le stress ? Comment les appliquer à son propre cas ?

#### Adopter une stratégie anti-stress

- Comment respirer ?
- Comment se relaxer ?

- Comment prévenir le stress, l'adopter et ne plus y succomber ?
- Connaître l'impact des couleurs sur le stress : la chromatographie

