

Gestion du stress**3** jours – 21 heures**Objectifs :**

- Comprendre les phénomènes de stress
- Faire le point sur son stress
- Accroître son efficacité et son bien être

Public visé – Pré requis :

- Pas de pré requis

Type d'action :

- Acquisition et perfectionnement des compétences

+ Pédagogie :

- Echange d'expériences et de pratiques professionnelles
- Mises en situation, exercices
- Analyse, étude de cas
- Apports théoriques.
- Support pédagogique

● Le stress, c'est quoi ?

- ✓ Des idées reçues et du vécu
- ✓ Les signes du stress
- ✓ Réactions biologiques, processus psychiques
- ✓ Stress positif, stress négatif

● Face au stress

- ✓ Réactions corporelles
- ✓ Mentales
- ✓ Émotionnelles et comportementales

● Faire son bilan de stress

- ✓ Repérer les sources extérieurs du stress
- ✓ Ce qui dépend de soi-même.
- ✓ Faire le lien entre cause et effet

● Développer l'estime de soi

par l'affirmation positive

● Une hygiène de vie

vers plus de sérénité

● Comprendre et apprivoiser ses émotions

elle peuvent être des ressources précieuses

● Savoir désamorcer des situations de tension**● Gérer le stress dans le cadre professionnel**

- ✓ Comprendre les relations entre stress et productivité
- ✓ S'affirmer dans sa fonction professionnelle et dans ses relations avec les clients et collègues
- ✓ Faire face aux conflits
- ✓ Savoir dire non
- ✓ Savoir dire oui

● Choisir sa vie

- ✓ Regarder les réalités en face et agir au lieu de subir.