



1. Public

- Tout public
- Pas de prérequis

2. Durée

2 jours

3. Objectifs de la formation

- Identifier les facteurs de stress professionnels et son profil face au stress.
- Anticiper les situations de stress et développer des stratégies durables de gestion du stress.
- Comprendre et calmer ses émotions en situation.

4. Programme pédagogique.

Jour 1

A la découverte du stress

Historique et mécanisme du stress.
Le processus : le Syndrome Général d'Adaptation.
Les causes, les conséquences, les manifestations.
Stress positif, stress négatif.
Les dangers d'un stress mal géré.

Comment évaluer son stress : la pression externe

Les manifestations ou perceptions individuelles : exercice de visualisation PNL (Programmation Neuro Linguistique).
Identifier son profil : autodiagnostic individuels.
Grille de Holmes et Mahé.
Identifier les sources de tension qui nous affectent le plus.

- Analyse et discussion :

Les causes liées au temps.
Les causes relationnelles.
Les causes liées aux changements et aux incertitudes professionnelles.

Comment évaluer son stress : la pression interne

- Analyse et discussion

Etre conscient de ses propres stressseurs.
Evaluer son degré de surmenage.
Comment auto-évaluer ses moments de stress.

L'impact sur le corps

- Relaxation dynamique : cette journée est ponctuée de courts exercices corporels que nous insérons dans les moments de transitions du stage.
Exercice de Do In.
Savoir lâcher la pression
Mini- Pauses détentes.
Décontractions corporelles et étirements.

Jour 2

Comment gérer les situations de stress du aux changements

- Les différentes stratégies et techniques de gestion du stress : Actives – Sensorielles - Mentales.

Prévenir le stress

- Diminuer sa pression interne et augmenter sa résistance.
Exercice en individuel : « hygiène de vie ».

Développer la pensée positive pour soi et les autres

Prendre du recul et observer : les pensées irrationnelles et négatives.
Développer la pensée positive pour soi et les autres
Les croyances personnelles : portée et limites.

Les émotions

Qu'est ce qu'une émotion ?
Les 4 grandes sortes d'émotions.
L'utilité des émotions et les principaux mécanismes émotionnels.
La « collection de timbres ».
Comment gérer les émotions au quotidien.

S'adapter au changement

- Se recentrer et équilibrer ses priorités personnelles.

Quels outils personnels mettre en place ?
Etude de cas en individuel : « comment remédier à nos sources de tension? »

Relaxation et dynamisation positive.

- Nous travaillerons différents types d'exercices corporels en individuels, en binôme ou en groupe.

Exercices en groupe de relaxation et de respiration.
Présence du corps.
Respiration simple.
Respirations apaisantes ou dynamisantes.
Les Ancrages - Détente : exercices d'ancrage corporels issus de la PNL.
La relaxation oculaire.

5. Démarche pédagogique

- Il nous paraît important de susciter la mise en confiance des participants aussi, l'écoute et la bienveillance seront des facteurs essentiels pour amener les personnes à oser dire leurs difficultés, à réfléchir sur leurs situations et essayer de nouveaux comportements.
- Nous proposons des techniques d'animation psycho corporelles issues de la Programmation Neuro-Linguistique, de l'Analyse Transactionnelle, de la communication stratégique.

Ces exercices permettent aux participants d'expérimenter des méthodes concrètes et pragmatiques de gestion du stress ; ils seront invités à partager ressentis, expériences personnelles ou professionnelles, à trouver leurs propres ressources.

Nous présenterons de nombreux exercices pratiques et facilement utilisables au quotidien.

- Afin de permettre une meilleure appropriation de la formation, nous remettons aux stagiaires un document pédagogique complet.

