

Gérer son stress



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

1. Comprendre les mécanismes de l'agressivité et des incivilités
2. Savoir maintenir une posture professionnelle
3. Adopter des stratégies pour désamorcer les tensions



PROGRAMME :

SAVOIR CE QU'EST LE STRESS ?

- Définir le stress
- Connaître les 3 phases de stress et les symptômes

IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS

- Appréhender les stressseurs physiologiques et psychologiques
- Déterminer ses positions de vie
- Comprendre l'impact des messages contraignants
- Connaître les effets positifs du stress

LIMITER L'IMPACT PHYSIQUE DU STRESS

- Prendre soin de soi
- Utiliser la dynamique de l'énergie
- Pratiquer les techniques de détente

REPRENDRE LE CONTRÔLE

- Contrôler le stress
- Utiliser les cercles de préoccupations
- Investir sa zone de contrôle

SE PROTÉGER DES INTRUSIONS

- Définir ses frontières
- Poser ses limites,
- Faire respecter ses frontières

S'ADAPTER ET LÂCHER PRISE

- Augmenter sa capacité à faire face
- Exercer son optimisme

GÉRER LA RELATION

- Oser s'exprimer
- Pratiquer la communication non violente
- Utiliser le vocabulaire des sentiments et du ressenti



2 jours
Soit 14 heures



managers
Collaborateurs
Chef d'équipe



Présentiel



Distanciel