



Gérer votre stress efficacement

Gérer votre stress efficacement

durée : 3 jour(s)

code formation : GST

Description :

Destinée principalement aux Managers ou cadres confrontés aux pressions, cette formation vous fera découvrir les méthodologies pour réagir aux problèmes, aux émotions et autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle, et vous apprendra à mieux appréhender le stress, à en tirer parti afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

Pré-requis :

Souhaiter gérer son stress par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel

Programme :

Niveaux et facteurs de stress

Définition du stress adapté ou dépassé. Approche du stress. Positif. Négatif. Cycle du stress

Les réactions et les symptômes de stress adapté. Symptômes. Réactions adaptatives

Les réactions et les symptômes de stress dépassé. Réactions court et long terme.

Les changements générateurs de stress.

Les facteurs nuisibles ou protecteurs. Phases d'évaluation menace/ressources. Facteurs nuisibles ayant une influence négative sur l'évaluation. Facteurs protecteurs ayant une influence positive sur l'évaluation.

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

Évaluer ses propres facteurs de stress nuisibles et/ou protecteurs, professionnel et/ou personnel

Identifier ses propres signaux d'alerte

Diagnostiquer ses niveaux de stress

Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

Comprendre ses réactions en fonction de sa personnalité

Repérer les différentes sources de stress professionnel dans mon équipe et les conséquences sur l'atmosphère de travail (absentéisme, conflits, fatigue chronique?).

Apprendre à gérer son propre stress

Les registres sensoriels. Visuel. Auditif. Sensitif

Les filtres de la communication. Sélection. Distorsion. Généralisation

Apprendre à passer de la représentation mentale à la perception externe.

Apprendre des exercices simples de détente corporelle et de respiration à partir des techniques de la sophrologie

Apprendre à prendre du recul sur ses stressés internes.

Mieux comprendre l'impact de notre dialogue intérieur sur notre expérience.

Le cycle de maintenance. Sortir du cycle de maintenance. La spirale d'évolution.

Construire son plan de coaching personnel de gestion du stress.

Techniques de gestion du stress

Stratégies pour faire face au stress. Facteurs protecteurs et stratégies adaptées.

Approche « problèmes ». Résolution de problèmes. Recherche d'informations. Confrontation.

Approche « émotion ». Prise de distance. Soutien social. Evitement.

Approche cognitive. Repérer sa pensée stressante. L'accepter et la relativiser. Chercher des solutions.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

Sortir de la passivité et agir positivement

Renforcer la confiance en soi

Mise en place des méthodes de gestion de stress. Communication verbale et non verbale. Identification des appuis à la résolution de problèmes.

Se préparer à la confrontation.

Utiliser le stress comme facteur de développement.

Réguler le stress collectif.

Renforcer ses compétences de manager en matière de gestion du stress

Gérer le stress lié aux relations humaines : savoir exprimer des critiques, savoir dire « non » de manière non stressante ; gérer les conflits de manière pacifique, développer ses aptitudes en communication non-violente.

Savoir écouter le stress de ses collaborateurs et apprendre à communiquer avec des collaborateurs « stressés ».

Avoir des outils concrets pour évacuer les tensions et le stress liés à ses propres interactions avec les autres : techniques simples pour décompresser au niveau des tensions corporelles.

Améliorer sa gestion du temps et clarifier ses priorités pour faire face à la surcharge d'activité.

Mieux s'organiser pour moins stresser.

Se préparer mentalement aux situations d'enjeu, savoir se relaxer

Mettre en œuvre une politique de prévention du stress en gérant ses propres émotions et en préservant son état d'équilibre intérieur