

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cours théorique (face à face) en centre de formation ou en entreprise

DURÉE / LIEU

2 jours / 14 heures
AMG Informatique

OBJECTIFS ET PUBLIC CONCERNÉ

Comprendre les mécanismes du stress, savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress, faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress. Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress. Appliquer méthodes ou réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Mise en situation et travaux pratiques.

PROGRAMME

1 - NIVEAUX ET FACTEURS DE STRESS

Le stress adapté et le stress dépassé

Les facteurs nuisibles et protecteurs ayant une influence sur l'évaluation

2 - ÉVALUER SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

Évaluer ses propres facteurs

Identifier ses propres signaux d'alerte

Diagnostiquer ses niveaux de stress

Répondre à ses besoins

Comprendre ses réactions

Les sources de stress professionnel

3 - APPRENDRE A GERER SON PROPRE STRESS

Les registres sensoriels

Les filtres de la communication

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

Prendre du recul

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

Le cycle de maintenance

Construire son plan de coaching

4 - TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Stratégies

Approches « problèmes », « émotion », cognitive

Apprendre à se détendre

Sortir de la passivité et agir positivement

Renforcer la confiance en soi

Mise en place des méthodes de gestion de stress

Se préparer à la confrontation

Un facteur de développement

Réguler le stress collectif

5 - RENFORCER SES COMPETENCES DE MANAGER EN MATIERE DE GESTION DU STRESS

Gérer le stress lié aux relations humaines

Savoir écouter le stress de ses collaborateurs

Avoir des outils concrets pour évacuer les tensions et le stress

Mieux s'organiser pour moins stresser

Se préparer mentalement