

APPRENDRE À GÉRER SON STRESS POUR RENFORCER SON EFFICACITÉ PERSONNELLE

OBJECTIFS

Comprendre ce qu'est le stress.

- ✓ Identifier les déclencheurs du stress pour soi / chez l'autre,
- ✓ Identifier les solutions préventives : comment « stresser » moins vite ?,
- ✓ Identifier les solutions curatives : comment « déstresser » ?,
- ✓ Acquérir les réflexes « anti-stress » pour soi,
- ✓ Acquérir des réflexes « anti-stress » collectifs.

PUBLIC

Toute personne désireuse de :

- Se sentir mieux dans un environnement professionnel exigeant ;
- Maîtriser une méthode pratique de gestion du stress applicable à leur quotidien professionnel ;
- Se prémunir d'un état de stress déjà fortement ancré.

CONTENUS

Thèmes abordés, présentés ci-dessous.

PRE REQUIS

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation

SUPPORTS ET MATERIEL

- ✓ Pédagogie active et participative
- ✓ Mise en situation (jeux de rôles, brainstorming ...)
- ✓ Partage d'expériences
- ✓ Évaluation sous forme de grille multicritères de compétences.

MODALITES PRATIQUES

Durée : 2 jours
Calendrier : Voir proposition

Coût : 640 € HT /personne

Intervenants : spécialisés

Inscriptions :

AFPI ARTOIS DOUAISIS
ZAC DU BORD DES EAUX BP 29
62251 HENIN BEAUMONT CEDEX
Tél : 03 21 13 10 00 Fax : 03 21 13 10 01

FILIERE

**MANAGEMENT ET RESSOURCES
HUMAINES**

PROGRAMME DÉTAILLÉ

✓ **COMPRENDRE LE STRESS ET EVALUER SA RESISTANCE**

- Percevoir individuellement ce qu'est le stress
- Diagnostiquer son niveau actuel du stress
- Les réactions au stress suivant sa personnalité
- Différence entre stress, anxiété, angoisse et dépression
- Dépister les comportements favorisant le sur stress physique et émotionnel
- Utiliser les modérateurs de stress

✓ **PRATIQUER SA GESTION DU STRESS SUR LE LIEU DE TRAVAIL :**

- **Au niveau physiologique et corporel :**

Apprendre à se détendre : pratique de la respiration abdominale et respiration contrôlée pour maîtriser la relaxation minute

- **Au niveau comportemental :**

Utiliser les techniques d'affirmation de soi

- **Au niveau mental :**

Adopter un point de vue constructif sur son environnement (pensées constructives)

✓ **DÉVELOPPER SON ASSURANCE ET SA CONFIANCE EN SOI**

Exercices pour construire une image positive de soi-même