

# GERER SON STRESS ET PRESERVER SON EQUILIBRE

## PUBLIC

Tout public

## OBJECTIFS

- Comprendre les origines et les mécanismes du stress
- Utiliser les apports positifs du stress
- Réduire les contraintes pour gérer le stress efficacement et pour longtemps
- Identifier et décrypter le sens de ses émotions
- Mobiliser ses ressources et développer sa propre stratégie
- Expérimenter des techniques de gestion du stress
- Préserver son équilibre : savoir récupérer et augmenter sa résistance au stress

## PRE-REQUIS

## POSITIONNEMENT

Pas de positionnement à l'entrée

## DUREE

2 jours

## EVALUATION DES ACQUIS

Pas d'évaluation en fin de parcours

## MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques actives, participatives et inductives. Les séquences feront alterner : des apports concrets liés aux situations des stagiaires, des apports théoriques permettant d'enrichir les pratiques, des mises en situation devant permettre à chacun d'expérimenter des nouveaux modes de fonctionnement. Chaque séquence est suivie d'un temps de socialisation qui permet : de prendre conscience de son propre mode de fonctionnement, de conceptualiser des ressentis, d'enrichir sa vision avec celle des autres

## PROGRAMME

### Phase 1 : Définir le stress

- Expliquer et comprendre ce qu'est le stress
- Connaître les effets et les risques
- Connaître les origines et les mécanismes du stress
- Prise de conscience
- Le cas particulier du burn-out

### Phase 2 : Le stress : une question d'interprétation?

- Identifier que le stress est une résistance qui dépend de la durée de focalisation
- Prendre conscience de notre impact sur le stress

### Phase 3: Connaître et évaluer son mode de fonctionnement face au stress

- Connaître les origines et les mécanismes du stress pour mieux l'anticiper
- Evaluer son niveau de stress et son type de stress

### Phase 4 : Développer son intelligence émotionnelle

- Identifier ses propres émotions, les écouter et les Comprendre
- Connaître leur rôle et leur impact
- Savoir exprimer ses émotions à son entourage, s'en servir de levier

### Phase 5 : Les outils pour gérer le stress et ses émotions

- Acquérir différents outils pour gérer son stress
- Connaître et utiliser différentes techniques de respiration
- Savoir déconnecter et prendre du recul
- Se préparer émotionnellement à une situation stressante

### Phase 6 : Les stratégies anti stress : un mode de vie

- Pratiquer l'art de vivre anti-stress
- Préserver son équilibre vital
- Anticiper et prévenir le stress

### Phase 7 : Bilan du module

- Mesurer l'atteinte des objectifs fixés au début de la formation
- Elaborer de nouveaux objectifs dans sa pratique, ainsi que les étapes pour les atteindre.