

GÉRER SON STRESS : POUR GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN BIEN-ÊTRE

Maintenir un équilibre satisfaisant dans un environnement qui nous sollicite de plus en plus devient une nécessité pour garder confiance, rester efficace et maintenir une bonne qualité relationnelle. Gérer son stress c'est d'abord reconnaître et identifier les facteurs et situations générateurs de pression. C'est ensuite comprendre les mécanismes qui amènent le stress. C'est enfin développer de nouvelles capacités et aptitudes pour canaliser son stress durablement au niveau intellectuel, émotionnel et comportemental.

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite prendre soin de son équilibre et de son confort au travail en construisant son propre programme de gestion du stress.

OBJECTIFS DE FORMATION

- Prendre conscience de ses « stressseurs » et de ses réactions face au stress
- Découvrir les mécanismes du stress
- Identifier et développer de nouvelles capacités pour agir durablement sur son stress
- Faire de son stress une source de développement

PUBLIC CONCERNÉ

Gérant.e.s de PME souhaitant maîtriser leur stress et leurs émotions pour gagner en efficacité et bien-être face aux pressions professionnelles.

PRÉ-REQUIS

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques ponctués d'exercices pratiques.

Mises en situation avec implication active des participant.e.s pour faciliter l'évolution des représentations.

Remise d'un support de formation.

LES PLUS

Construction de son programme personnel anti-stress.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Reconnaître ses stressseurs et comprendre ses réactions propres à sa personnalité

- Identifier ses stressseurs internes et externes.
- Repérer ses propres signaux d'alerte aux niveaux physique, comportemental, intellectuel et émotionnel.
- Comprendre ses modes de fonctionnement et identifier son profil face au stress.

2. Comprendre les mécanismes du stress

- Définir le stress.
- Distinguer entre bon et mauvais stress.
- Repérer le syndrome général d'adaptation et le burn-out

3. Repérer les « nouvelles » capacités à développer pour agir sur son stress au niveau intellectuel, émotionnel et comportemental

- Prendre conscience de l'interaction entre les émotions, les pensées et les comportements.
- Réactiver les capacités provenant des expériences positives du passé (puiser dans notre « banque » de ressources).
- Transposer, adapter, modéliser les stratégies gagnantes pour canaliser son stress.

4. Répondre à ses besoins pour diminuer le stress

- Apprendre à se relaxer
- Savoir exprimer un refus et formuler une critique constructive
- Savoir prendre du recul
- Développer la confiance en soi
- Concevoir son propre dispositif « antistress »

ÉVALUATION

1. Evaluation de la formation à chaud et des acquis

L'évaluation de la formation à **chaud** porte sur les critères suivants :

- La réponse aux attentes
- Le respect du programme et des objectifs annoncés
- L'animation de la formation (attitude de la formatrice, explications, démonstrations)
- Conditions de la formation (accueil, salle, pauses, matériel)
- Documentation remise
- Utilité de la formation dans le domaine d'activité

L'évaluation des **acquis** porte sur les points suivants :

- Savoir reconnaître le mécanisme d'installation du stress
- Savoir distinguer facteurs de stress, perception du stress et réactions au stress
- Faire la différence entre bon stress et mauvais stress
- Savoir apporter une réponse adaptée au stress
- Prendre conscience des différents leviers existants pour canaliser son stress

2. Evaluation à froid

Une évaluation **à froid** aura lieu sous forme d'entretien téléphonique ou de questionnaire 3 à 6 mois après la formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES – LIEU, DATE & PRIX

- Durée : 2 jours (14 heures) non consécutifs : **1 + 1 jour. Intersession** d'un mois pour favoriser les prises de conscience et les expériences. Session en **présentiel**.
- Une **attestation individuelle de formation** sera remise à l'issue des trois journées.
- Lieu et date : à définir avec vous.
- Prix : 1800 € nets de taxe. (Coût journée : 900 € nets).

ANIMATION

Anne-Marie Pello : ancienne Traductrice et Responsable Formation de McDonald's France, Formatrice en management et en communication, Coach certifiée, Praticienne certifiée MBTI, formée à l'Intervention Systémique dans l'entreprise, à la Process Communication Management et à la conduite des bilans de compétences.



Les Mazières
12270 Lunac

Tél. : 06 83 41 77 41

Mail : anna.pello@orange.fr

www.coach-ressources.com

SIRET : 790 582 886 000 12 – Code APE : 8559A

*Déclaration d'activité n° 73 12 00712 12 enregistrée auprès de la Préfecture de la Région Occitanie,
cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.*