

**Code de la formation**

- CG-STR

**Niveau**

- Thématique

**Pré-requis**

- Tout public

**Durée**

- 2 jours (14 heures)

**Lieu**

- Dijon

**Type de formation**

- Inter
- Intra
- Individuelle
- Sur Mesure

## GÉRER SON STRESS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

**OBJECTIFS :**

- Comprendre le stress pour mieux l'appréhender et le canaliser
- Acquérir quelques méthodes et outils pour mieux gérer ses états de stress personnels et d'améliorer son efficacité
- Savoir transformer son stress en énergie positive

**PUBLIC CONCERNÉ :**

- Toute personne se trouvant fréquemment en situation de stress dans l'entreprise

**MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

- Nombreux cas pratiques transmis en fin de formation avec remise d'un support
- Boîte à outils pour mettre au point sa propre méthode anti-stress

**INTERVENANT :**

- Formateur psychologue, coach en entreprise.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

**Identifier les facteurs de stress et évaluer son stress**

- Comprendre le stress, son cycle et ses niveaux
- Différencier le stress adapté et le stress dépassé
- Identifier les déclencheurs et symptômes
- Comprendre les réactions sur le long et le court terme
- Identifier les facteurs nuisibles ou protecteurs
- Évaluer ses propres facteurs de stress
- Connaître ses réactions psychiques, psychologiques et attitudes

**Connaître les techniques de gestion du stress**

- Rechercher des stratégies pour parer au stress
- Maîtriser la fonction respiratoire pour contrôler ses réactions physiques
- Prendre de la distance (positions de perception)
- Acquérir des techniques de relaxations physique et mentale (respiration, gestuelle, visualisation positive)
- Établir et favoriser la communication (verbale et non verbale) et l'écoute pour éviter le stress
- Mettre en place des appuis à la résolution de problèmes
- Utiliser le stress comme facteur de développement

**Gérer son stress**

- Connaître les registres sensoriels (visuel, auditif, sensitif) et en sortir pour gérer son stress
- Mieux connaître son style relationnel
- Exprimer son ressenti par rapport à sa propre image
- Identifier les zones de confort, de risque, de panique
- Identifier les filtres de la communication
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Transformer son stress en énergie positive