

## Gérer son stress pour être plus efficace

Code : **DP 05**

Durée : **2 jours**

Prix : **session inter 900 € HT (repas compris)**

### ***Pourquoi ce stage ?***

Le stress est aujourd'hui un facteur reconnu dans l'entreprise et qui touche tous les collaborateurs quelque soit leur poste. Être performant tout en étant apprécié de ses collaborateurs, atteindre ses objectifs, faire les choses vite et bien, répondre aux urgences, gérer ses priorités et celles des autres.... La liste des sources de stress est très longue ! Repérer les stress positifs et ceux qui sont un frein au travail de qualité, apprendre à l'endiguer sont les objectifs de ce stage.

### ***Ce stage concerne***

Tous ceux qui se sentent « stressés » et qui souhaitent acquérir des techniques et des méthodes pour apprendre à gérer le stress dans leur vie professionnelle et personnelle.

### ***Bénéfices attendus***

À l'issue de ce stage, les participants seront capables :

- *de mieux connaître leur limite personnelle face au stress,*
- *d'anticiper positivement les situations de stress connues,*
- *de retrouver rapidement un comportement efficace après une situation stressante.*

## *Pédagogie*

Méthodes actives et participatives

- Les méthodes pédagogiques sont issues de la P.N.L (programmation neuro-linguistique), des techniques de visualisation et de relaxation.

Pour chacun de ces outils et méthodes, une explication théorique est donnée et un entraînement est réalisé.

Nombreux exposés théoriques, échanges et réflexions en sous-groupes et en grand groupe.

Auto-diagnostic, tests.

À la fin du stage, les participants s'engagent sur des actions ou comportements qu'ils mettront en place dans leur contexte professionnel et personnel.

Une documentation est remise à chaque participant.

## *Suivi*

Le formateur donne ses coordonnées aux participants et reste à leur disposition par téléphone ou par mail pendant 2 mois .

### **Les formations Forma.Com en INTER**

Vous souhaitez suivre cette formation en INTER, contactez-nous pour connaître nos prochaines sessions.

### **Les formations Forma.Com en INTRA**

Ce stage peut être programmé dans votre entreprise ou servir de base pour vous construire un programme sur mesure.

## Programme

### Comprendre les mécanismes et les sources du stress

- Identifier les symptômes liés au stress.
- Comprendre comment le corps réagit à une stimulation ou à l'absence de stimulation.
- Repérer quelles sont ses sources de stress personnelles et professionnelles.
- Identifier sa manière de réagir au stress : les attitudes efficaces et inefficaces.
- Découvrir comment ses croyances personnelles sont sources de stress.

### Développer ses capacités personnelles pour optimiser son niveau de stress

- Analyser un problème en prenant du recul et en identifiant toutes les données.
- Développer sa créativité pour trouver des solutions originales et réalistes.
- S'entraîner à anticiper positivement sa journée ou une partie de sa journée de travail.
- Se préparer mentalement à utiliser des ressources positives et efficaces pour affronter une difficulté.

### Utiliser des techniques de récupération pour retrouver un bon niveau d'énergie

- Apprendre des techniques simples et brèves de respiration à utiliser à tout moment.
- S'entraîner à se relaxer grâce à la respiration et la visualisation.