

GESTION DU STRESS

CONTENU

Les paramètres des émotions de base

- Le plaisir
- La peur
- L'agressivité
- L'abattement
- La sécurité
- L'intensité et la durée des émotions
- La répression des émotions
- La conscience ou l'inconscience des émotions
- Les manifestations du stress
- Les effets positifs et négatifs du stress

Psychologie du stress et principaux facteurs

- Les réactions du corps humain
- Facteurs professionnels et personnels

Les outils de gestion du stress

Les bases de la communication

- Les clefs de la communication
- Schémas de communication

Communication verbale : écouter

- Décoder les structures de son langage et celles de ses interlocuteurs
- Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun

Communication non verbale : observer

- Repérer et identifier les signaux visuels et les comportements de ses interlocuteurs

Les filtres dans la communication

- Identifier les obstacles à la communication pour mieux les surmonter
- Les barrières : cultures et expérience, individu (supériorité, défensive, égo...)
- L'environnement – Le changement – La rétention

Repérer ce qui se joue dans un échange

- Etablir des relations interprofessionnelles saines et efficaces en fonction de la personnalité de son interlocuteur ou chacun se sent reconnu en développant ses propres richesses
- Les états du MOI (parent – adulte-enfant)
- Clarifier et simplifier les relations professionnelles en mettant entre parenthèse les sentiments et les émotions qui polluent parfois les échanges

Les messages contraignants : injonctions inconscientes, difficultés et bénéfiques

- Sois fort
- Sois parfait
- Fais plaisir
- Dépêche-toi
- Fais des efforts
- Les permissions
- Définir des objectifs de changement et mettre en place son plan d'action

Objectifs - le participant sera capable de :

- Identifier les facteurs générateurs de stress
- Utiliser une stratégie de communication adaptée pour les prévenir ou les arrêter
- Transformer son stress en énergie positive pour gagner en efficacité

Durée : 2 jours soit 14 heures

Public :

Tout public

Méthode pédagogique :

La pédagogie est basée sur alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles et d'exercices pédagogiques.

Moyens pédagogique :

- Salle de formation équipée de mobilier propre à la réalisation de la formation
- Tableau blanc – Paper Board
- Vidéo projecteur ou écran
- Support de cours
- Exercices d'application
- Mise en situation
- Analyse de vidéos

Horaires

9h00 – 12h30 et 14h00 – 17h30

Informations

complémentaires :

Valérie LEVADE – 05.34.28.19.01

L'action de formation ne donne pas lieu à une évaluation des acquis.

Savoir récupérer et éliminer le stress pour gagner en efficacité

- Concilier contraintes professionnelles et équilibre personnel
- Le contrôle des émotions
- Le pouvoir des convictions
- Savoir évacuer le stress

Plan d'actions

- Analyser : identifier les problèmes
- Solutions : recherche de solutions pertinentes
- Déléguer
- L'urgent et l'important
- Savoir dire « non »
- Organiser son travail et son environnement
- Mise en pratique de solutions
- Evaluer : vérifier la résolution du problème

