

Agir pour gérer son stress

Ce contenu saura s'adapter à vos contraintes en termes de contenu, durée, séquençement, modalités... De ce fait, ce n'est pas un programme de formation.

L'exemple fourni ci-dessous est d'une durée de : 7,00 heures.

OBJECTIFS

Se connaître soi même.
Prendre du recul en s'appuyant sur les exercices et tests.

DESCRIPTION

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, difficultés, attentes
- Evaluation préformation

CONTENU

BILAN

-> Identification d'actions déjà mises en place par les participants pour gérer leur stress

MIEUX SE CONNAITRE

- L'apparition d'une émotion
- L'impact du discours intérieur
- Les réponses automatiques face à une situation ressentie comme stressante

-> Exercice : autodiagnostic de sensibilité au stress (l'exaspéromètre): identifier ses points forts et ses points à améliorer

-> Travail en groupes de 2 à 3 participants sur des situations ciblées, analyse pour mieux comprendre les apports précédents

AGIR : TECHNIQUES DE DÉTENTE

- Exercices de respiration
- Les micro-pauses actives
- Les exercices de relaxation

-> Applications pratiques : entraînement

CONSOLIDER SON ACTION

- Mise en place d'un plan d'action

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation postformation

PUBLIC

Professionnels concernés

PROFIL DU / DES FORMATEUR(S)

Intervenante en communication et management