



Gestion du stress

Domaine	Sûreté
Thématique	Communication
Durée	2 jours
Public visé	Tout public
Pré requis	Néant
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Identifier, définir et comprendre les causes professionnelles et personnelles sources de stress• S'auto évaluer lors de tests pour prendre conscience de ses modes de fonctionnements• Comprendre ses fonctionnements et ceux de l'autre en situation de stress• Connaitre les différentes formes de stress et les symptômes physiologiques, physiques et psychoaffectifs• Prévenir l'épuisement professionnel ou « Burn out »• Comprendre sa place et son efficience• Etre à l'écoute de soi et mettre en place des exercices (techniques de relaxation, sophrologie)
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, simulations, relaxation
Contrôle des acquis	Mises en situations / Mise en place d'exercices de relaxation
Plus-value HERACLES	Psychologue



Gestion du stress

Jour 01	
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Identifier, définir et comprendre les causes professionnelles et personnelles sources de stress • S'auto évaluer lors de tests pour prendre conscience de ses modes de fonctionnements • Comprendre ses fonctionnements et ceux de l'autre en situation de stress
Contenus	<p>Définir le stress</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Définition du stress ✓ Fonctionnement du stress ✓ Les différentes formes et types de stress ✓ Les manifestations du stress (physique, physiologique et comportemental) <p>Autodiagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluation de son niveau de stress ✓ Recherche des sources de stress ✓ Evaluation de ses modes de réactions face au stress ✓ Tests d'autodiagnostic ✓ Mettre des moyens pour résister au changement <p>Le rôle des émotions et charges émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Définir les émotions et les qualifier ✓ Les charges émotionnelles ✓ Les mécanismes de défense ✓ Identifier les émotions / Photolangage <p>Identifier ses besoins et les qualifier</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Déterminer ses besoins pour mieux gérer son stress ✓ Feedback ✓ Démarche du travail personnel <p>Se retrouver</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apports de la relaxation physique ✓ Apports théoriques sur la méthode de relaxation ✓ Exercices de relaxation
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, simulations, relaxation



Gestion du stress

Jour 02	
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les différentes formes de stress et les symptômes physiologiques, physiques et psychoaffectifs • Connaître les mécanismes mentaux, affectifs et comportementaux • Prévenir l'épuisement professionnel ou « Burn out » • Etre à l'écoute de soi et mettre en place des exercices (techniques de relaxation, sophrologie)
Contenus	<p>Gérer efficacement les tensions physiques et mentales</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendre à gérer les tensions physiques et mentales ✓ Etirements pour les tensions physiques ✓ Techniques psychocorporelle pour les tensions négatives <p>Améliorer ses relations interpersonnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprendre les relations interpersonnelles ✓ Mise à disposition d'outils d'analyse de communication ✓ Apports théoriques <p>Appréhender la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier ses valeurs personnelles ✓ Image de soi positive ✓ Augmenter sa confiance (P.N.L) <p>Maitriser efficacement son temps</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apprendre à mieux gérer son temps ✓ Identifier les objectifs réalisables ✓ La notion de procrastination ✓ Méthode SMART pour gérer ses objectifs ✓ Lien entre la procrastination et le stress <p>Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel 'Burn out'</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Définir et comprendre le burn out ✓ Prévenir l'épuisement professionnel ✓ Etudes de cas ✓ Bilan personnel <p>Se relaxer</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apports de la relaxation physiologique et comportementale ✓ Exercices de relaxation et de respiration centrale
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, simulations, relaxation