

Comprendre et acquérir des méthodes pour gérer son stress et augmenter son niveau de résistance ½

1. Les objectifs : Être doux avec Soi-même pour pouvoir l'être avec les autres

- ✦ **Comprendre** les mécanismes du stress
- ✦ **Acquérir des méthodes et réflexes** durables pour réguler le stress
- ✦ **Savoir récupérer et augmenter** son niveau de résistance au stress

2. Public : Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Les participants sont invités à préparer au moins 2 situations génératrices de stress auxquelles ils ont été confrontés en entreprise. Ils préciseront le contexte, les acteurs, les résultats obtenus, les difficultés rencontrées.

3. Prérequis : aucun.

4. Durée : une journée de 7 heures.

5. Lieu : Cette formation peut vous être proposée en Intra ou en inter-entreprises
Soit au 37, rue Notre Dame 49300 LE PUY SAINT BONNET (CHOLET)
Ou dans votre entreprise ou encore dans tout autres locaux adaptés.

6. Responsable pédagogique : Didier Gaboriau

7. Déroulé :

Jour 1 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

✦ **Comprendre et réguler le stress**

- 👂 Comprendre les mécanismes du stress
- 👂 Prendre conscience des effets induits par le stress : réactions corporelles et attitudes du participant face au stress
- 👂 Stress positif/stress négatif et leurs caractéristiques
- 👂 Identifier ses agents stresseurs et repérer ses propres signaux d'alerte

✦ **Les techniques clés pour réguler son stress durablement**

- 👂 Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive
- 👂 Organiser son travail pour gérer son temps plus efficacement
- 👂 Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : Développer l'optimisme
- 👂 Savoir déconnecter et prendre du recul



**Comprendre et acquérir des méthodes pour gérer son stress et augmenter son niveau de résistance
(suite et fin)**

Jour 1 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

✦ **Initier un changement personnel**

- 👂 Oser sortir de sa « zone de confort » : résistance au changement et capacité à se remettre en question
- 👂 Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.
- 👂 Identifier ses besoins, apprendre à les nourrir au quotidien pour se ressourcer

✦ **Développer une stratégie antistress durable**

- 👂 Trucs et astuces antistress
- 👂 Adopter une bonne hygiène de vie
- 👂 Définir son plan d'action personnel antistress
- 👂 Gérer les situations difficiles : garder un niveau de stress positif

✦ **Bilan sur le déroulé et les acquis de la formation**

- 👂 Tour de table (Ressenti, atteinte des objectifs...)
- 👂 Temps d'échange (Questionnement, complément d'information, approfondissement...)
- 👂 Évaluation de la formation par le stagiaire

8. Moyens pédagogiques :

- ✦ Tests de positionnement
- ✦ Alternance d'exercices pratiques et théoriques
- ✦ Exercices et jeux de rôle avec analyse individualisée
- ✦ Support de stage personnalisé remis à chaque participant
- ✦ Tours de table et temps d'échange
- ✦ Un suivi post formation est proposé à chaque stagiaire (assistance téléphonique ou journée complémentaire de formation)

9. Évaluation : Une fiche d'évaluation est remplie par chaque stagiaire pour évaluer ses acquis et la prestation de formation.

10. Sanction : Attestation de suivi de formation.

