La gestion du stress

Public Responsables d'agence, directeurs, ressources humaines, chefs d'équipes, secrétaires de direction...
Pré-requis Aucun
Durée 14 heures (2 jours)
Objectifs Permettre aux participants d'acquérir une aisance non négligeable lors de situations professionnelles stressantes, d'améliorer leur savoir être, leur savoir faire afin d'accroître leurs compétences, leur réactivité, leur efficacité ainsi que leur autonomie
Formalisation à l'issue de la formation : Attestation de fin de formation



Réaliser son autodiagnostic

- Sommes nous sujets au stress ?
- Quels sont nos facteurs de stress ?
- Quelles sont nos réactions face au stress ?

Comprendre le stress

- Qu'est ce que le stress ? Distinguer ses aspects positifs et négatifs
- Les mécanismes du stress et les signes avant-coureurs
- Causes et conséquences du stress - stratégies de défense et efficacité

Trouver les réponses adaptées pour canaliser son stress

- Se repositionner professionnellement
  - (re)donner un sens à son activité
  - clarifier son rôle, sa fonction, ses missions et ses objectifs
- Se préserver émotionnellement
  - savoir exprimer ses émotions, relativiser et dédramatiser
  - faire taire la critique intérieure, se gratifier à bon escient
  - visualiser ses réussites, apprendre de ses échecs
- Gérer sa relation à autrui
  - faire face au stress d'autrui
  - savoir dire oui ou non aux sollicitations, utiliser la délégation
  - construire une relation de confiance, une communication sereine
- S'organiser
  - gérer son temps et ses priorités
  - rationaliser son activité et son environnement de travail
  - capitaliser sur de bonnes pratiques
- Se préserver physiquement
  - respecter ses rythmes biologiques
  - adopter des règles d'hygiène de vie
  - trouver la meilleure activité pour libérer son stress

Construire un plan d'actions

- À partir des résultats du questionnaire d'autoévaluation et des apports du cours, chaque participant définira son propre plan d'actions

Lieu de la formation : 146 rue Paradis - **13006 Marseille** et en distanciel
Nombre de stagiaires (si en session) : 3 minimum - 12 maximum **Moyens pédagogiques :** 1 poste par stagiaire
1 Vidéoprojecteur - Plateforme E-learning **Modalités pédagogiques :** Alterne temps de présentation, d'échanges en groupe avec l'intervenant et réflexion personnelle **Modalités d'évaluation :** Cas pratique en continu avec évaluation par le formateur