



Gestion du Stress

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les opinions qu'ils en ont »

Epictète, philosophe grec

Public cible

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de mieux maîtriser les moments d'intense pression, d'initier une réponse adaptée et de concilier exigences professionnelles et le « mieux-être » personnel.

Connaissances préalables

- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Pour une formation sur mesure, un apport à base d'expériences personnelles est demandé aux participants.

Le contenu

- 1. Identifier nos sources de stress :**
 - Dans l'environnement, au travail quels sont les facteurs stressants ?
 - Quels sont les événements qui empiètent sur votre capital énergie ?
 - Quel est votre degré de stress ?
 - Où sont vos limites ?
- 2. Le Stress dans tous ses états :**
 - Définitions, physiologie, « bon » et « mauvais » stress.
 - Les conséquences du stress.
- 3. Les méthodes préventives :**
 - Identifier vos « stresseurs » principaux
 - Développer vos capacités à faire face
 - Gérer votre temps
 - Désamorcer les conflits
 - S'affirmer et adopter le comportement de votre choix dans les situations potentiellement stressantes.
- 4. Les méthodes curatives :**
 - La pratique de la gestion de stress
- 5. Le modèle du coaching**
 - Tableau d'autoobservation
 - Plan d'action personnel de gestion de stress

METHODOLOGIE ET BENEFICE

- Des tests et des questionnaires personnels vous invitent à une meilleure connaissance de vos sources de stress.
- Des exercices et des apports méthodologiques vous permettent de trouver vos solutions personnalisées
- Au terme de la formation, chaque personne se sera fixée un défi à relever pour un problème particulier, elle aura analysé et construit un plan d'action qui lui est propre..

Informations pratiques

- Durée : 1 jour + 1h de coaching comprise par participant
- Nombre de personnes : Maximum de 12 personnes
- Formatrice & Coach : **Svetlana RAFALSKA**