

Gérer son stress

Pour gérer votre stress, il faut d'abord reconnaître les signes qui indiquent que vous faites face à un stress. Mais, comment ?

En ce sens vouloir gérer son stress est une ambition délicate, car personnelle, mais atteignable car il y a des solutions. Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

Objectifs :

- Le mécanisme du stress : le reconnaître pour le gérer ou l'arrêter!
- Identifier les sources du stress pour les limiter ou les anticiper.
- Savoir dire « non » et « stop »
- Connaître ses propres comportements sous stress pour savoir mieux les gérer
- Apprivoiser ses émotions pour en faire un levier de gestion de son stress
- Savoir équilibrer efficacité et bien être : doser sa motivation
- Connaître les quelques règles de vie qui aident à prévenir le stress
- Se projeter de façon positive et construire un plan d'action

Programme:

- Les étapes du Syndrome général d'adaptation
- Les sources du stress
- L'analyse transactionnelle
- Les comportements prévisibles sous stress selon la Process Com
- La gestion des émotions
- Les pensées toxiques
- Les principes de motivation : les moteurs et les freins
- Quelques règles de vie pour prévenir le stress.

Le plus pédagogiques :

- Etablissement et mise à disposition pour chaque participant de son profil de personnalité Process Com : avant le séminaire, chacun répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel permet d'établir son inventaire de personnalité. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts de la Process Com, en référence à sa propre personnalité.
- Mise en place de protections : « Ce qui se passe en formation reste en formation » dans le respect de la volonté de chacun à dévoiler ses propres « mécanismes »
- Le formateur propose des modèles qui facilitent la réflexion et des visions qui aident à appréhender sa propre gestion du stress : le participant y puise ce qu'il veut et repart avec sa « boîte à outils ».

Durée : 2 jours