

GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS



Dans le contexte actuel où le rythme s'accélère, où tout est adaptation permanente, il est capital d'apprendre à gérer ses états de stress afin de rester efficace, serein(e) et préserver sa santé.

Le travail est souvent un lieu source de stress : exigences liées aux objectifs de l'entreprise, tensions au sein d'une équipe, entre les services ou avec la hiérarchie, les clients, etc...A ce stress s'ajoutent souvent les difficultés personnelles de chacun(e) et la façon de les surmonter a inévitablement une influence sur la vie de l'entreprise et ses résultats. Le stress peut s'avérer coûteux pour l'entreprise s'il n'est pas pris en compte.

🎯 Objectifs spécifiques

- Gérer plus sereinement le stress et les tensions
- Se doter de méthodes simples pour faire face aux situations où l'on se sent dépassé(e), irritable, épuisé(e)
- Identifier ses propres leviers d'action pour améliorer son bien-être
- Travailler en cohérence avec ses valeurs
- Donner du sens à ce que l'on fait
- Entretenir des relations de qualité pour ressentir/renforcer le sentiment d'appartenance
- Organiser son équilibre vie professionnelle et personnelle

Public

Manager, cadre, assistante et tout autre collaborateur qui souhaite maintenir son efficacité et une certaine qualité de vie au travail

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis, simplement l'envie de s'investir pour un maximum de bénéfices

Durée :

2 jours (14 heures)

Programme

- Identifier le mécanisme, les symptômes, les causes et les conséquences du stress
- Mesurer son propre degré de sensibilité au stress
- Traquer ses mauvaises habitudes ou réflexes en situation de stress pour s'en défaire (discours intérieur, pensées...)
- Prendre conscience de la relation corps-mental
- Pratiquer des exercices simples qui apportent calme, confiance et facilement mobilisables au quotidien
- Prendre conscience de ses valeurs et de ses besoins
- Savoir prendre du recul face aux événements et développer des habiletés en gestion des priorités dans le respect de ses valeurs
- Apprendre à envoyer des signes de reconnaissance constructifs
- Adopter un mode de vie plus sain : s'informer sur l'alimentation, le sommeil, les exercices physiques... qui contribuent à diminuer l'impact du stress donc à maintenir son capital santé

Compétences visées

- Repérage et prise en compte des signaux indicateurs de stress pour les traiter rapidement
- Utilisation de méthodes telles que la relaxation, la respiration, l'ancrage, le changement des pensées automatiques pour mettre en place de nouveaux comportements
- Concentration
- Réceptivité et ouverture aux autres
- Equilibre de vie professionnelle et personnelle satisfaisant et maîtrisé

« L'espace d'une vie est le même, qu'on le passe en chantant ou en pleurant »

