



PROGRAMME A LA DEMANDE

Apprendre à gérer son stress

PROGRAMME

Séquence 1 : Autodiagnostic pour mieux vous connaître : questionnaire individuel

Séquence 2 : La compréhension du stress : causes et conséquences

- Les déclencheurs en milieu professionnel : identifier ses propres déclencheurs.
- La compréhension du stress, connaître ses symptômes de stress.
- Les symptômes physiques, comportementaux, émotionnels, relationnels et intellectuels.

Séquence 3 : Le stress et les états internes négatifs

- Définition et caractéristiques des états internes : émotions, états de conscience, humeur...
- L'échelle et l'enchaînement des états internes : le cercle vicieux du stress.
- Les quatre leviers des états internes : pensée, relations, corps et environnement.
- Les bonnes pratiques pour retrouver une bonne énergie

Séquence 4 : Prévenir le stress

- Utiliser les émotions comme signaux et indicateurs de notre état actuel.
- La guidance émotionnelle et notion de prophétie auto-réalisée.
- Utiliser la visualisation avant un événement, une rencontre ou une action considérée à fort enjeu.
- Apprentissage de mouvements corporels pour détendre et dynamiser

Séquence 5 : Gérer le stress : techniques corporelles

- L'expression ajustée des émotions négatives (verbale, corporelle, par écrit).
- Pratique de la respiration anti-stress et de la relaxation.
- Le procédé « penser » positif avec visualisation pour améliorer la confiance en soi.

OBJECTIFS

- Connaître les principales manifestations du stress
- Comprendre les différents états internes
- Développer la visualisation et la sophrologie pour lutter contre les manifestations du stress
- Pratiquer la respiration anti-stress, la relaxation....

PUBLIC

- Cette formation s'adresse à tous vos collaborateurs.

DURÉE ET LIEU

- Cette formation peut être dispensée en distanciel ou en présentiel.
- Session de 03h30 à 2 journées selon le programme choisi.
- Groupe de 5 à 10 personnes.

MÉTHODE

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, vidéos ;
- Mise en situation avec exercices et cas pratiques adaptés ;
- Échanges, questions-réponses.
- Définition d'un plan d'action individuel et présentation en groupe