

SAVOIR GÉRER SON STRESS

PRÉ REQUIS



- Maîtriser la langue française.

PROGRAMME



Introduction / Accueil

Partie 1 : Autodiagnostic personnel avec questionnaire

Partie 2 : Le stress : causes/ conséquences

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

Partie 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 du stress ;
- Les 4 leviers des états internes : pensées, relations, corps et environnement ;
- Bonnes pratiques pour retrouver une bonne énergie.

Partie 4 : Prévenir le stress

- Utiliser les émotions comme signaux/ indicateurs de son état actuel ;
- Guidance émotionnelle, la prophétie auto-réalisée ;
- Utiliser la visualisation avant un événement, une rencontre ou une action considérée à fort enjeu ;
- Mouvements corporels : détente et dynamisme.

Partie 5 : Gérer le stress : techniques corporelles

- Expression des émotions négatives ; corps, verbal, écrit ;
- Pratique de la respiration anti-stress et de la relaxation ;
- Le procédé « penser positif », amélioration de la confiance en soi.

OBJECTIFS



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

PUBLIC



- L'ensemble du personnel de votre établissement.

DURÉE ET LIEU



- **En présentiel**, dans vos locaux ; **Distanciel** ; **Hybride** (présentiel + distanciel).
- **1/2 journée à 2 jours (selon programme choisi).**

MÉTHODES / ÉVALUATION DES COMPÉTENCES



- Apports théoriques : ppt, vidéo, support papier ;
- Questions / réponses , échanges ;
- Mises en situation ;
- Définition d'un plan d'action individuel et présentation en groupe ;
- Cas concret ;

TARIF



- Nous consulter.

CERFOS SIEGE CLERMONT-FERRAND

Tel : 04 73 33 25 28

Mail : admin@cerfos.net

www.cerfos.fr

CERFOS AGENCE ILE-DE-FRANCE

Tel : 01 64 86 58 68

Mail : admin@cerfos.net

www.cerfos.fr