réduire son stress
et accroître son bien-être



La capacité à gérer ses émotions : énervement, stress, anxiété… est essentielle afin d'atteindre une plus grande sécurité intérieure et ainsi améliorer sa communication et sa qualité de vie à tous les niveaux.

Le stress est une réponse de notre personne à des situations particulières que nous avons du mal à supporter. Ces situations ne sont pas forcément les mêmes pour tous. Par exemple, le bruit nous stresse, mais nous savons que, d'une personne à une autre, la quantité de bruit supporté n'est pas la même. Autrement dit, une situation revêt « pour moi » un aspect plus ou moins stressant suivant la coloration que « je » lui donne, et la représentation que j'en ai.

Ce stage permet d'identifier pour chacun le ou les axes de travail et imaginer des stratégies permettant d'aborder les objectifs de vie et les remises en cause éventuelles dans la façon de vivre et de gérer son quotidien professionnel. Réduire son stress ou comment vivre autrement la même vie mais dans un autre état d'esprit, plus serein…

OBJECTIFS

- Repérer et localiser les sources et symptômes du stress
- Apprendre les moyens de libérer les excès de stress et éviter le stress inutile
- Apprendre des techniques concrètes et pratiques, utilisables tous les jours, pour garder son calme sous pression
- Développer de nouvelles attitudes face aux imprévus et durant les périodes difficiles de la vie tant professionnelle que privée

PROGRAMME

Découvrir et comprendre le stress
Savoir pour mieux comprendre : la réponse au stress est multidimensionnelle. Le vécu de l'individu, son hérédité, sa personnalité, son environnement mais aussi ses expériences passées jouent un rôle essentiel dans la façon de réagir au stress.

Comprendre les mécanismes physiologiques
Les phases et les symptômes du stress : phase d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement

Comprendre les réactions psychologiques
Le modèle de Friedman et RH Rosenman, cardiologues : « le stress est un état psychologique qui correspond à un décalage entre la perception que le sujet a d'une demande de l'environnement et l'idée qu'il a de ses capacités à y répondre. »
Le modèle de Karasek : le niveau de stress est fonction du rapport « charge de travail » et « latitude décisionnelle »
Le modèle de Siegrist : il y a stress lorsque l'effort fourni est évalué comme « les avantages tirés de l'effort n'ont pas de valeur à mes yeux »

Identifier les sources de stress
Le stress au quotidien: Quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?
Les agents du stress à court et à long terme
Le stress peut-il vraiment influer sur la santé ?

Evaluation de son niveau de stress ; Les participants examinent :
Les évènements qui ont une forte incidence sur le niveau de stress.
Quelques points de repère qui concernent leur attitude dans la vie.
Les sonnettes d'alarme qui signalent le stress.
Des facteurs de stress au travail.

Maîtriser les pensées et les émotions stressantes
Lien entre gestion du stress et les émotions : gérer ses émotions en se recentrant
Ecouter son corps autrement : réguler sa respiration, se sentir plus à l'aise dans sa posture

Sortir du stress : les 3 points d'appui
Pour sortir du stress, nous disposons de trois voies complémentaires dont les participants feront l'expérience à l'aide d'exercices qui feront sens pour eux.
Le rôle de l'intellect : Le discernement pour s'assurer que notre représentation est conforme aux faits
La voie du sentiment et de l'intuition : La détente passe par l'acceptation des émotions
La voie de la conscience corporelle et de la détente : Le corps ne ment pas.

Projet personnalisé
Stratégies anti-stress à court terme : qu'est-ce que je peux faire pendant une situation de stress et d'agression ?
Stratégies anti-stress à moyen et long termes : qu'est-ce que je peux mettre en place ?

PUBLIC

Toute personne souhaitant gérer leurs situations de stress au quotidien.

PEDAGOGIE

Exercices pratiques, techniques et outils à propos du stress.

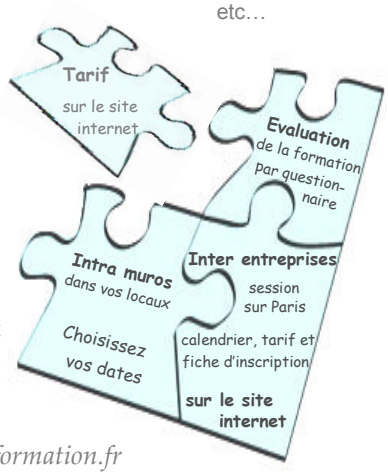
Exposés théoriques, échanges entre professionnels.

Remise de supports pédagogiques.

Débats et clarifications de modèles théoriques.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : commissaire aux comptes sophrologue, médecin, chanteur d'opéra, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur policier, etc…



Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©