Gestion du stress :
Mieux vivre son quotidien au travail

Objectifs :

- **Comprendre le phénomène du stress.**
- **Identifier ses sources de stress au travail.**
- **Gérer son stress dans la durée et mieux appréhender ses émotions en situation stressante.**
- **Libérer les tensions corporelles générées par le stress.**

Programme :

1. Le stress au travail : définition et enjeux
- Qu'est-ce que le stress ?
- Comment se manifeste-t-il ?
- Quels sont les facteurs de stress dans les environnements de travail ?
- Comment repérer les facteurs de risque ?
- Comment développer les facteurs de protection ?

2. Le stress d'origine relationnelle
- Comprendre le stress d'origine émotionnelle
- Comprendre les émotions
- Comment gérer un excès d'émotion et aller vers un apaisement ?

3. Le stress lié à nos pensées automatiques
- Comment nos croyances et nos pensées peuvent-elles accroitre le stress ?
- Prendre conscience des pensées qui nous viennent automatiquement et nous limitent
- Evacuer les pensées automatiques négatives qui nous assaillent
- Comment réévaluer une situation pour un mieux-être ?

4. Prendre soin de soi
- Prendre du recul par rapport à ce qui a été vécu
- Mettre des mots sur ce vécu difficile
- Laisser ses vécus difficiles au travail / ne pas les ramener chez soi
- Prendre soin de son corps
- Comment retrouver notre souffle ?
- Comment se rassembler ?
- Comment se relaxer ?
- Comment définir son propre plan d'action face aux situations stressantes que je vis ?
- Ce que je peux mettre en place pour moi, maintenant

Durée :
- 2 jours consécutifs.

Public :
Toute personne qui vit difficilement son travail. Toute personne en relation avec un public.

Outils :
Les techniques et exercices proposés pourront être utilisés sur le lieu de travail.