TECHNIQUES ET OUTILS DE GESTION DU STRESS

PROGRAMME

Comprendre les mécanismes et le fonctionnement du stress
- Étymologie du mot stress
- Définition générale du stress
  - stimuli, adaptation, récupération, alarme, résistance, épuisement
- Bon stress / mauvais stress : une question de perception
- Effets du stress
  - symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux
- Définition améliorée du stress
- Zoom sur le stress au travail
- Cercle d'influence
- Image de la « cocotte-minute »
  - soi, stresseurs, soupapes

Identifier les facteurs déclenchant le stress
- Modèle des cercles vicieux : analyse fonctionnelle
  - stresseurs, interprétation, émotions, pensées, comportement, conséquences
- Stresseurs
  - physiques, psychologiques, absolus, relatifs
- Zoom sur les facteurs travail
  - contenu du travail
  - organisation du travail
  - relations de travail
  - souffrance éthique
  - exigences émotionnelles
  - injustice organisationnelle
  - autres facteurs
- L'émotion
  - définition
  - joie, colère, dégoût, tristesse, peur
- Les émotions et leur message
- Le stress
- Manifestations et conséquences des émotions
- Exprimer ses émotions
- Exprimer ses émotions dans ses relations
- Maîtrise de ses émotions : travail sur le recadrage

Connaître les techniques de gestion du stress
- Phases du stress
  - avant le stress, début de la montée, point culminant,redescente
- Les approches
  - approche cognitive : changer l'émotion par la pensée
  - gestion des pensées automatiques limitantes
  - gestion des croyances limitantes
  - injonctions - permissions
  - méditation de pleine conscience
- Approche émotionnelle : changer l'émotion directement par l'émotion
  - Empathie, contagion émotionnelle, ancrage, visualisation
- Approche corporelle : changer l'émotion par le corps
  - cohérence cardiaque, relaxation musculaire, étirements
- Approche comportementale : changer l'émotion en profondeur par comportement répété
  - gestion du temps
  - respect des besoins fondamentaux
  - exposition progressive
- Approche des jeux relationnels : changer l'émotion par la maîtrise du jeu relationnel
  - triangle de Karpman
  - communication Non Violente (CNV)
  - affirmation de soi et oser dire non

Développer une stratégie anti-stress durable et initier des changements personnels
- Définition des objectifs personnels
- Plan d'action personnel anti-stress

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
04 au 06 novembre 2024
17 au 19 mars 2025
25 au 27 juin 2025
03 au 05 novembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE	2340 € ht	RÉF. GEMO
3 jours	repas inclus	

Qualité de vie et conditions de travail

OBJECTIF

Mieux appréhender son stress et celui des autres pour l'utiliser de manière adéquate et constructive à long terme

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress
- Comprendre le lien corps/esprit
- Apprendre des exercices pratiques pour éliminer ses tensions
- Développer des stratégies pour y faire face
- Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi
- Acquérir des techniques pour faire face au stress
- Garder le contrôle en situation de stress
- Contrôler ses émotions

PUBLIC CONCERNÉ

- Toutes les personnes souhaitant mieux maîtriser leur stress et leur équilibre émotionnel dans les situations professionnelles

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
BENJAMIN AUBERT

- Master en psychologie
- Travail et consultations psycho-sociologiques - Paris XIII
- Coach, Consultant & Formateur

«Le stress est un syndrome général d'adaptation. Il intègre des dimensions intellectuelles, émotionnelles, corporelles et comportementales. Mais, il n'est pas inéluctable, ce syndrome se travaille et tenir compte de ces différentes dimensions permet d'être en capacité d'agir de façon efficace et durable face à son stress et à celui des autres.

Mon objectif est de vous permettre d'en prendre conscience, d'anticiper ces situations stressantes pour vous et de vous donner des clés qui pourront vous aider.»

Benjamin AUBERT

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

VOTRE FORMATION

Outre les apports théoriques essentiels, les exercices d'auto-questionnement, d'auto-évaluation, l'apprentissage et la pratique de techniques corporelles ainsi que des exercices de communication seront autant d'éléments qui vont vous permettre d'acquérir les outils indispensables pour mieux gérer les situations de stress.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

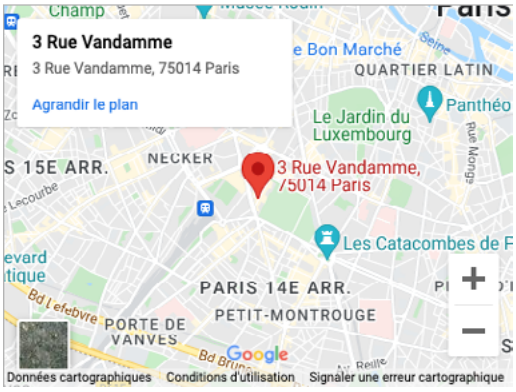
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr