

CHASSER SON STRESS POUR MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

Chasser son stress ne signifie pas l'écarter de sa vie. Ce n'est pas possible !

Chasser son stress, c'est changer son regard sur le stress et admettre qu'il peut devenir un allié et non un ennemi.

En comprenant que nous sommes tous uniques face au stress, en apprenant à gérer son équilibre émotionnel et en changeant sa réaction au stress, le participant au stage acquiert les clés pour devenir un « chasseur de stress » et vivre sereinement son travail.

L'important est de pouvoir se dire que les heures passées à son travail ont été, le plus possible, au service de ses priorités d'une part et que l'utilisation de chaque instant a été optimisée.



INFORMATIONS GENERALES

- Public concerné : Toute personne souhaitant gérer son stress pour mieux vivre au travail
- Participants par session : 12 participants maximum
- Durée : 2 jours
- Prérequis : aucun

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes biologiques du stress
- Connaître l'impact du stress sur sa santé
- Connaître toutes les dimensions du stress au travail
- Développer des changements de comportements face aux situations de stress
- Etablir un auto-diagnostic sur sa propre situation de stress
- Identifier ses modes de réaction au stress
- Apprendre à s'adapter positivement au stress
- Apprendre à gérer son équilibre émotionnel pour faire face aux situations de stress
- Acquérir des outils concrets pour réguler ses émotions et chasser son stress au quotidien

LE PROGRAMME

Jour 1 : comprendre le stress pour mieux le chasser

Le stress : ses effets et ses méfaits

- Les mécanismes biologiques du stress
- Voyage au cœur des 3 phases du stress : du stress aigu au stress chronique
- Les effets 3D du stress
- Connaître les différentes personnalités pour mieux les comprendre

Techniques de relaxation pour réagir face au stress

- Acquérir des techniques respiratoires
- Apprendre à se relaxer rapidement

Stress et émotions : l'approche cognitive et comportementale du stress

- Quel est l'impact de nos émotions sur notre niveau de stress ?
- Comprendre le comportement automate
- L'intelligence émotionnelle au service de la gestion du stress
- Reprendre les commandes devant une situation ou une personne stressante : méthode des cercles vicieux
- La communication bienveillante au service de relations sereines



Techniques et exercices

- Apprendre à se connecter à l'instant présent
- Prendre de la distance face aux événements stressants
- Exercice d'écoute bienveillante

Le stress au travail

- Différencier stressseurs objectifs (exogènes) et stressseurs subjectifs (endogènes)
- Identifier les différents stressseurs professionnels
- Connaître les facteurs de stress au travail : C.I.N.E
- Stress et changement
- Les besoins menacés (Pyramide de Maslow) dans le stress au travail
- Stress numérique : développer une écologie mentale pour éviter la surchauffe du cerveau
- Du stress au burn-out



Techniques et exercices

- Cohérence cardiaque : apprendre à utiliser la respiration pour faire des pauses corporelles et mentales
- Apprendre à lâcher prise

Jour 2 : apprendre à gérer son stress et créer sa feuille de route

Analyser, évaluer et adapter son stress

- Identifier ses stressseurs personnels et professionnels
- Identifier ses réactions émotionnelles face au stress
- Repérer ses propres symptômes physiques de réaction au stress
- Comprendre l'impact du stress sur sa qualité de vie
- Evaluer son niveau de stress
- Faire évoluer ses stressseurs

Techniques et exercices

- Rester centré
- Retrouver de la vitalité : auto-massages

Le coping et les stratégies de gestion du stress : agir sur les causes du stress et sur ses effets

- Coping centré sur le problème ou sur l'émotion
- Rétablir le bon équilibre dans sa vie : alimentation, sommeil, activité physique, la sophrologie, la relaxation, la pleine conscience
- Stratégie psychologique de gestion du stress
- Stratégie organisationnelle : gestion des priorités, gestion du temps, déconnexion



Définir sa feuille de route anti-stress

- Dresser sa stop list
- Définir ses stratégies personnelles et ses objectifs à court, moyen et long terme
- Concilier vie professionnelle et vie personnelle
- Maîtriser son temps et ses priorités
- Créer son contrat « bien-être » : 4 engagements positifs pour travailler et vivre autrement

Exercices et techniques de gestion du stress

- Se promener dans son paysage de détente
- Apprendre à vivre en conscience
- Apprendre à méditer en pleine conscience
- Ouvrir et fermer sa journée de travail

METHODE

Pédagogie active, participative et ludique reposant sur des jeux pédagogiques, des études de cas, des mises en situation et différents exercices

LES +

- Formation très vivante et rythmée
- Le formateur est un sophrologue qui a un long parcours en entreprise, qui pratique ce qu'il présente, il partage ses bonnes pratiques et accompagne les participants. Il adapte la formation en fonction des participants et leurs attentes
- Formation pratico-pratique alternant :
 - Les activités de sensibilisation (20%),
 - L'apport et la pratique de méthodes utiles (20%)
 - Les échanges et cas pratiques en ateliers (60%)
- Les participants repartent de la formation en ayant identifiés et validés ce dont ils ont réellement besoin et ce qui va les aider à réussir



Quelques activités illustratives :

- *Apports théoriques sur le stress et sur la gestion du stress présentées sous la forme une forme ludico-pédagogique : quiz,*
- *Fil rouge en storytelling avec le cas d'un personnage stressé et le travail régulier sur ses situations de stress*
- *Activités ludiques avec ou sans matériel : post-it – enveloppes ...*
- *Mises en situations*
- *Jeux et simulation pédagogiques*
- *Techniques de coaching créatif*
- *Travail individuel et/ou en sous-groupe pour établir un diagnostic de son niveau de stress*
- *Tests et auto-diagnostics*
- *Etablissement d'une stratégie de gestion du stress individuelle avec la création d'un contrat personnel reposant sur des engagements à court terme*
- *Apprentissage et mise en pratique de techniques de sophrologie - relaxation – méditation - pleine conscience*