HM FORMATION

Programme de formation
Gérer son stress

Durée : 14h

Objectifs :

- Utiliser méthodes et outils pour faire face au stress
- Transformer son stress en énergie motrice
- Tester plusieurs nouvelles pratiques de gestion du stress
- Prévenir les excès du stress et le gérer sans difficulté au quotidien

Public : Toutes personne souhaitant améliorer sa gestion du stress en milieu professionnel

Pré-requis :

- Une très bonne connexion internet est requise pour le format distanciel synchrone
- Être fréquemment confronté au stress dans son quotidien professionnel

Modalités techniques, pédagogique et d'encadrement :

En format présentiel :
Salle équipée avec video-projecteur (ou TV) et paperboard. Connexion WIFI.
En cas de formation intra-entreprise, les moyens techniques décrits ci-dessus doivent représenter une référence idéale.

En format distanciel : synchrone avec le formateur via Zoom ou outil équivalent (télé-présentiel).

Apport d'informations.
Cas pratiques, présentations d'outils.
Test de personnalité
Débriefing et commentaires points forts/pistes d'amélioration
Remise d'un support pédagogique.

Modalités d'évaluation des connaissances ou d'appréciation des résultats de l'action de formation : Tests pratiques complété par une auto-évaluation des acquis de formation.

Modalité d'évaluation de l'appréciation des participants : Fiche d'évaluation à chaud à l'issue de la formation. Et à froid plusieurs mois après la formation pour s'assurer de l'ancrage des acquis et du transfert de compétences en situation professionnelle.

Modalité de suivi de l'action de formation : Feuille d'émargement co-signée par demi-journée ou séance de formation.

Détail du programme :

Maîtriser son stress pour améliorer ses performances

Mieux se connaître : analyser ses propres réactions face au stress

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses causes
- Repérer les trois grandes catégories de stressés : A, B et C
- Les fonctions essentielles du stress
- Comprendre le processus du stress
- Identifier son point d'équilibre

Autodiagnostic : de sa propre résistance au stress et de son style de stressé

Prévenir et maîtriser son stress : les outils efficaces

Cerner les différentes méthodes pour limiter ses tensions

- Trouver la plus adaptée à sa personnalité et au contexte
- Les techniques de relaxation : Shultz, Jacobson...

Mise en situation : exercices de respiration et de relaxation

Mieux apprivoiser son stress et celui des autres par la mise en place de nouvelles pratiques

- Développer son équilibre personnel au quotidien
- Les sept commandements de l'équilibre de vie pour limiter le stress
- Mieux gérer ses émotions
- Raisonner autrement pour apaiser les tensions

Assurer une bonne capacité de prise de décision malgré le stress

- Comprendre l'influence de ses émotions sur la prise de décision
- Se constituer une trousse à outils d'urgence pour libérer le stress

Comprendre et gérer les problématiques professionnelles du stress

Les facteurs de génération du stress par l'entreprise

- Reconquérir son temps pour soi et son équipe
- Prendre des applications concrètes : préserver une heure, éviter les sollicitations…
- Manager différemment pour augmenter la résistance au stress de son équipe
- Faire face aux situations professionnelles difficiles

Mise en situation : entraînement à la gestion de situations stressantes : prise de parole en public, conduite d'un entretien conflictuel et réorganisation interne

Sanction de la formation : Attestation de formation (L.6353-1 du Code du travail)