

Augmenter sa résistance au stress

Le stress, ou syndrome général d'adaptation, est une réaction naturelle qui vise l'adaptation à notre environnement. Mais lorsque le stress atteint une intensité trop forte, ou une récurrence prolongée, cela peut créer des dysfonctionnements et un impact sur la santé. Par une approche éducative au travers d'apports théoriques, et d'entraînement progressif, cette formation vous permet de prendre pleinement conscience de vos ressources pour agir efficacement pour votre propre équilibre et celui de vos équipes.

Objectifs :

- **Faire face** à des situations stressantes :
 - Charge de travail,
 - Pression temporelle,
 - Changements,
 - Management d'équipes,
 - Relations complexes,
- **Agir** au lieu de réagir dans des situations difficiles
- Savoir trouver des **ressources** internes pour gérer la pression.

Public :

- Toute personne désireuse d'augmenter sa capacité de résistance au stress
- **Incontournable** pour les managers

Durée :

- 2 jours.

Coût :

- Nous consulter

Programme détaillé :

- Nous consulter

Comprendre le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les différences entre stress et bien-être
- Connaître les facteurs de stress professionnel
- Comprendre les réactions de stress
- Identifier les symptômes du stress (Démotivation, résistance, épuisement, fatigue, troubles ...)
- Les conséquences comportementales du stress en milieu professionnel

Les différents risques psychosociaux

- Du stress au Burn-Out
- Les troubles et la souffrance au travail
- La violence au travail (interne, externe, harcèlement)

Apprendre à gérer son stress

- Les techniques de relaxation
- Les techniques cognitivo-comportementales
- La gestion émotionnelle

Plan de progrès

- Mettre en œuvre des modes de raisonnement adaptés
- Apprendre à gérer ses émotions
- Développer l'affirmation de soi dans les situations difficiles
- Apprendre à se ressourcer pour augmenter sa résistance
- Cibler les situations à éviter

Capacités et compétences acquises par les stagiaires à l'issue de la formation :

- ✓ Savoir repérer des situations stressantes pour soi
- ✓ Savoir identifier, et moduler ses émotions
- ✓ Savoir se relaxer
- ✓ Identifier les impacts du stress sur sa santé
- ✓ Savoir agir au lieu de réagir face à un environnement agressif