

# Gérer son stress, perfectionnement

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : GTS - Prix 2024 : 1 550CHF HT

Vous apprenez à évaluer votre sensibilité au stress face aux différentes sources de pression pour le transformer en énergie positive. Vous vous entraînerez à canaliser votre stress par l'Intelligence émotionnelle et à le réduire en adoptant un comportement assertif.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les principaux facteurs de pression et de stress

Évaluer son niveau de stress et ses résistances au changement

Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

Maîtriser les techniques de relaxation

Développer son assertivité pour réduire la pression

## TRAVAUX PRATIQUES

Autodiagnostic, jeux de rôle et échanges de pratiques.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Définir les mécanismes de pression et de stress

- Définitions de la pression et du stress.
- Ne pas confondre symptômes, causes et conséquences.
- Les stratégies d'adaptation.
- La notion de coping.

*Exercice : Analyse de situations (films) et réalisation d'une cartographie des facteurs de pression.*

### 2) Évaluer son stress

- Prendre conscience des effets induits par la pression.
- Réactions psychiques, psychologiques et attitudes.
- Identifier ses stressseurs.
- Repérer ses signaux d'alerte.
- Sortir de sa " zone de confort ".
- Comprendre ses résistances aux changements.

*Exercice : Autodiagnostic : évaluer son stress.*

### 3) Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les " peurs " émotionnelles.
- Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes.
- Contrôler le processus de maîtrise de soi.
- Modifier ses habitudes émotionnelles.
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.
- Désamorcer nos émotions.
- Gérer le stress d'origine émotive.

## PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant perfectionner leur techniques de gestion du stress.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Canaliser son stress.

*Exercice* : Test d'autoévaluation des processus émotionnels.

#### 4) Transformer son stress en énergie positive

- Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale : respiration, gestuelle, visualisation positive.

- Établir une communication antistress.

- Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress.

*Exercice* : Exercices pratiques pour s'entraîner aux techniques de relaxation physiques et mentales.

#### 5) L'assertivité pour réduire la pression

- Les cinq dimensions ressources.

- Mieux connaître son style relationnel.

- Ressenti par rapport à sa propre image.

- Zones de confort, de risque, de panique.

*Exercice* : Autodiagnostic d'assertivité. Identification de ses propres freins à l'affirmation de soi.

#### 6) Réduire l'impact du stress sur soi

- Assertivité et adaptabilité. Ni hérisson ni paillason.

- Se respecter soi-même et respecter les autres.

- Neutraliser l'impact des pensées négatives.

- Les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.

*Exercice* : Mises en situation d'un problème vécu.

#### 7) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Définir et identifier les actions à mettre en œuvre pour modérer son propre stress.

- Transformer son stress en énergie positive.

*Exercice* : Bâtir son propre plan d'action puis l'ancrer dans une stratégie opérationnelle.

## LES DATES

---

CLASSE À DISTANCE

2024 : 01 juil., 30 sept., 16 déc.