

**INTITULE DE LA
FORMATION**

LA GESTION DU STRESS

> DOMAINE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

> THEMATIQUE GESTION DU STRESS

> OBJECTIFS DE LA FORMATION

> PUBLIC

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir analyser les facteurs de stress personnels et leurs signaux
 - Comprendre et agir sur les automatismes de pensées
 - Savoir appréhender l'environnement
 - Savoir adapter son comportement
 - Savoir répondre physiquement au situation de stress
 - Savoir répondre et adapter sa communication orale
 - Savoir s'affirmer dans sa relation à l'Autre
 - Savoir réguler le stress dans la durée
 - Optimiser les effets du stress positif

Cette formation s'adresse à toute personne confrontées aux pressions et souhaitant gérer leur stress par des méthodes pratiques applicables à leur quotidien professionnel, aux personnes souhaitant mieux connaître et gérer leurs émotions.

> CONTENU ET DEROULEMENT

> CONTEXTE

Identifier les différentes sources de stress

- Qu'est-ce que le stress ? A quoi sert-il ?
- Forces et faiblesses personnelles
- Les causes de stress dans la vie personnelle et dans la vie professionnelle
- Reconnaître l'état de stress positif ou négatif

Réduire l'anxiété sociale

- Construire une hiérarchie des craintes sociales
- L'anxiété sociale et les auto-verbalisations
- Modifier ses auto-verbalisations

Mobiliser ses ressources

- Accéder et maintenir des états internes positifs
- Mettre à distance les sensations d'expériences désagréables
- Pratiquer la visualisation

Identifier les quatre registres de comportement

- Autodiagnostic de votre comportement spontané
- Caractéristiques verbales et non-verbales de différents types de comportement : affirmatif, passif, manipulateur, agressif

Savoir parler de façon affirmée

- Choisir les mots directs, francs, appropriés et qui respectent l'autre
- Oser utiliser le « Je »
- Faire des descriptions factuelles plutôt que des jugements
- Oser exprimer ses pensées, ses opinions, ses sentiments
- Bases techniques de l'émission vocale : son, timbre, volume, rythme, articulation, intonation
- Maîtriser le trac
- S'adapter à son auditoire
- Utiliser le silence

Le coût financier et humain du stress est toujours trop élevé. Cette formation propose des exercices dynamiques, pratiques, ludiques, issus de l'art dramatique. La participation et l'enthousiasme de chacun sont vivement encouragés. L'enseignement des techniques de gestion du stress lors des mises en situation constitue une base de travail pour le stagiaire, à développer au quotidien. La formation aborde le stress sous ses aspects physiologique, émotionnel et culturel. Elle se compose d'une alternance d'exercices physiques issus des techniques théâtrales, de modules de formation (analyse des mécanismes du stress) et d'échanges. Les participants peuvent intervenir à tout instant et leur participation active est encouragée. Si l'esprit d'équipe est privilégié, nous accordons cependant une importance toute particulière au bien être et au respect de chacun, et aucun jugement de valeur n'est porté. Le partage d'expérience permet souvent de se retrouver à travers les autres. L'improvisation permet à chaque stagiaire de travailler des situations personnelles, d'identifier les origines de son propre stress, de trouver les moyens de l'apaiser.

- Susciter et maintenir l'intérêt

Connaître et gérer ses émotions

- Identifier les différentes émotions
- Connaître l'utilité de chaque émotion
- Prendre conscience de ses émotions
- Etre capable de verbaliser ses émotions

Gérer les situations difficiles

- Faire face à l'agressivité
- Réagir à une tentative de manipulation
- Sortir d'une relation conflictuelle

Gérer un changement personnel

- Renforcer sa pensée positive
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Passer d'un état présent à un état désiré
- Etablissement d'un plan anti stress

Logiciel SYMBIOFI

- Mise en situation interactive
- Gestion du stress et cohérence cardiaque.
- Initiation à la Respiration, relaxation

Les moyens d'actions.

Modifier ses pratiques.
 Adapter ses habitudes de travail.
 Apprendre à mieux se connaître.
 Prendre soin de soi.
 La respiration.
 La relaxation. (Exercices et méthodes)
 Les points d'ancrage, les zones ressources.
 Le refus du stress de l'autre, la prise de distance.
 Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence les différentes situations de stress, afin de proposer des solutions concrètes, en réponse à la problématique de chacun.

ETHODES PEDAGOGIQUES

L'expression des participants : favoriser l'échange des pratiques et **le partage des expériences**.

L'ancrage émotionnel : solliciter les émotions pour susciter une **mémorisation sur le long terme** (extrait de film, expérimentation personnelle, analogie...).

Concepts et apports opérationnels essentiels : développés sous forme de schémas ou de points clés, repris dans les outils pédagogiques.

La mise en pratique pour faciliter l'appropriation : sous différentes formes : **exercices, études de cas, jeux de rôles (Techniques Théâtrales), logiciel de gestion du stress (SYMBIOFI)... 100 % adaptés aux attentes des participants.**

L'engagement des participants : identifier et planifier des actions concrètes à mettre en œuvre pour progresser dans la pratique.

> MODALITES D'EVALUATION

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, en devient gestionnaire et met en place sa stratégie de réussite.

Tout au long de la formation, les participants sont conduits à observer et à noter les progrès en fonction des apports théoriques.
 A l'issue de la formation, les participants se verront proposer des mises en situation afin de mesurer leurs progrès.

Une attestation de formation nominative mentionnant les objectifs, la nature, et la durée de l'action sera envoyée à chaque participant à l'issue de la formation

> DUREE

Inter : 2 Jours

ou

Intra : ___ Jours

> DATE(S)

A votre convenance

> LIEU(X) DE LA FORMATION

Dans vos locaux

> ORGANISME DE FORMATION

SYNCHRONICITE

> CONTACT OF

Myriam Roland – Alain Cauchois
 Tel : +330664094965