

## « Gestion du stress »

### Objectifs :

- ☛ Identifier les signes de stress chez soi et chez les autres.
- ☛ Localiser et analyser les sources de stress.
- ☛ Intégrer des méthodes et des outils de gestion du stress.
- ☛ Développer de nouvelles attitudes pour faire face.

### Public :

Tout public.

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire.

### Durée :

2 jours (14 heures) + 1 jour (option)

### Modalités pédagogiques :

Afin de profiter d'une belle dynamique de groupe, nos formations se limitent à 10 personnes par session.

Grâce à une pédagogie active, nous alternons des phases théoriques avec des exercices pratiques qui permettent une utilisation immédiate et quotidienne des outils proposés.

### Points forts de la formation :

Travail en groupe permettant l'échange d'expérience.  
Elaborer un plan d'action et faire le point sur la stratégie.

### Les + de la formation :

Possibilité de compléter avec des modules de formation :

- Gestion des émotions et des comportements associés
- Développer sa motivation.

## **Programme de la formation :**

### **Jour 1 :**

#### ***Qu'est-ce que le stress ?***

Définition :

- Les mécanismes du stress.
- Les effets induits par le stress.

Symptômes :

- Physiques.
- Emotionnels.
- Intellectuels.
- Comportementaux.

#### ***Les sources de stress :***

- Les différents stressseurs.
- Autodiagnostic de son niveau de stress.

#### ***Les petites voix intérieures source de stress :***

- Découvrir les comportements observables en situation de stress.
- Les antidotes pour faciliter les relations interpersonnelles.

### **Jour 2 :**

#### ***Dynamique des comportements :***

Identifier le lien entre émotions et comportements.

- Les 5 comportements réactifs.
- Les 7 comportements proactifs.

#### ***Apprendre à gérer ses priorités :***

- Urgent ou important
- Quel planning
- Faire le bilan de fin journée.

#### ***Utiliser les techniques d'un sportif de haut niveau :***

- Découverte de la cohérence cardiaque
- Les bienfaits de la pratique.

#### ***Conclusion :***

- Construire un plan d'action
- Evaluation du stage