

13 - 36

## TRANSFORMER SON STRESS EN SOURCE D'EFFICACITÉ

**PUBLIC**

Toute personne concernée par le stress

**PRÉREQUIS**

Aucun

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**NIVEAU** spécialisation I

Acquisition / Consolidation des fondamentaux

**OBJECTIFS****SAVOIR-FAIRE**

- Se dégager du stress inutile
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation de stress
- Utiliser les outils de gestion du stress
- Transformer son stress en source d'efficacité

**SAVOIR**

- Comprendre son fonctionnement en situation de stress
- Identifier les mécanismes du stress et ses sources de tensions
- Repérer les bons réflexes qui font retomber la pression

**PROGRAMME**

Donne les techniques et méthodes qui permettent de faire du stress une source d'efficacité

**COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET LE RÉGULER**

Comprendre son fonctionnement en situation de stress :

Identifier les facteurs de stress en situation de stress  
 Comprendre ses mécanismes et identifier ses sources de tension  
 Analyser ses réactions et ses limites face au stress  
 Repérer ses propres signaux d'alarme en amont

Identifier son niveau de stress :

Identifier les 6 émotions « primaires » et leurs conséquences  
 Comment faire face à chacune des situations émotionnelles  
 Reconnaître son comportement réel sous pression pour l'apaiser  
 Prendre conscience de l'impact de son stress sur son entourage  
 Analyser dans son environnement de travail ses sources de stress

Savoir lutter contre le stress :  
Méthodes et outils

Acquérir des techniques et réflexes durables pour réguler le stress  
 Apprendre à respirer et à se relaxer, maîtriser ses émotions  
 Adopter une attitude sereine et positive

**CONVERTIR LE STRESS EN MOTEUR DE SON EFFICACITÉ**

Surmonter le stress au travail pour mieux communiquer :

Analyser ses facteurs de stress au travail : *conflits, changements,...*  
 Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail  
 Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

Convertir le stress en moteur de son efficacité :

Agir pour ne pas se laisser paralyser par le stress  
 Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action  
 Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès  
 Sortir de la réaction pour revenir dans la réactivité

S'affirmer et rester positif en situation de forte pression :

Faire taire son critique intérieur et se débarrasser des pensées toxiques qui alimentent les tensions : « *Je devrais, les autres devraient,...* »  
 Modifier ses perceptions et savoir recevoir la parole de l'autre

Outils  
Méthodes

Pédagogie active et participative : exposés, synthèses, quizz, exercices, mises en situation, analyses Livret formation - Évaluation des acquis : quizz, exercices - Évaluation de la formation « à chaud »