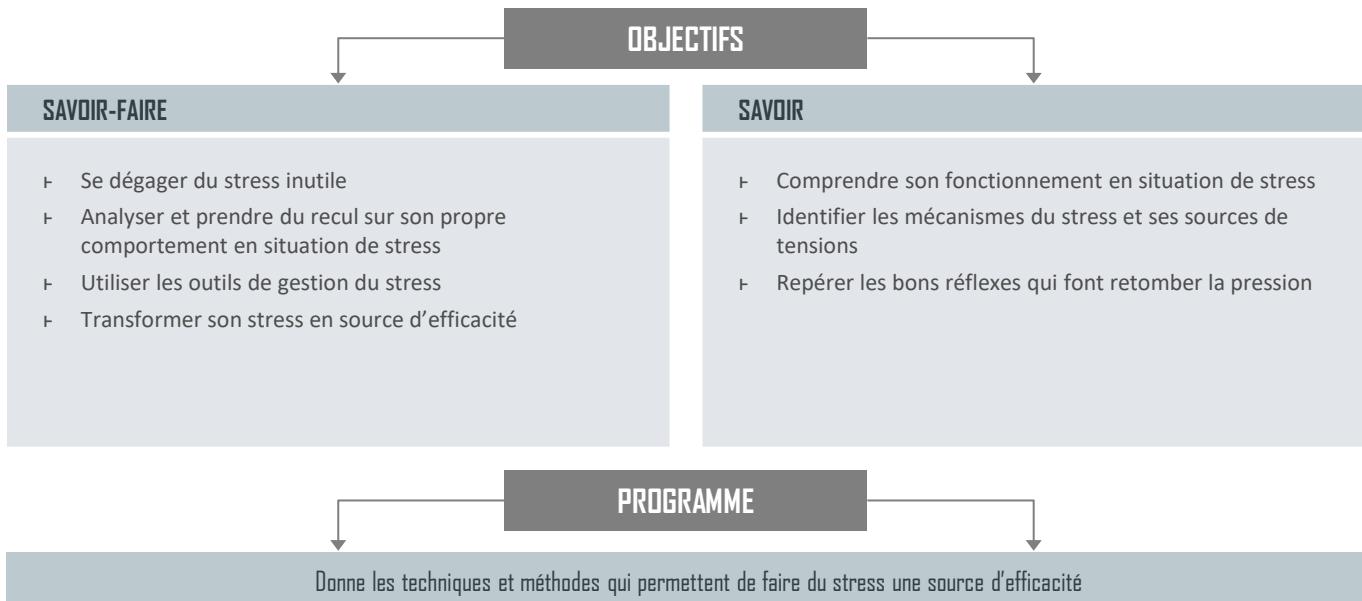


13 - 36

TRANSFORMER SON STRESS EN SOURCE D'EFFICACITÉ

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	NIVEAU spécialisation 1
Toute personne concernée par le stress	Aucun	2 jours / 14 heures	Acquisition / Consolidation des fondamentaux

**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
- Reconnaitre 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

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

- Sortir de la réaction pour revenir dans la réactivité
- 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 »