

Maîtriser son stress pour favoriser une relation professionnelle de qualité

Apprendre à gérer son stress est un objectif délicat mais atteignable grâce à des outils. Un stress trop important est une source réelle de mal-être au travail et dans la vie personnelle. Réduire son stress et soigner la relation, c'est gagner en confort et en efficacité pour son bien-être et de là, pour celui de son entourage professionnel.

OBJECTIFS

Savoir mettre en œuvre les éléments facteurs d'optimisme. Apprendre à remobiliser son énergie.

Réussir à soigner la relation par une communication sereine envers son entourage professionnel.

PROGRAMME

Décoder le mécanisme du stress

- Définir les manifestations du stress
- Identifier le mécanisme du stress

Repérer nos prédispositions au stress

- Les positions de vie
- Le Triangle dramatique de Karpman
- Autodiagnostic : les messages contraignants
- Les petites voix sous stress

Évaluer son stress et définir les agents de stress

- Autodiagnostic : niveau de stress
- Définir les agents stresseurs
- Agir sur les différents agents qui génèrent du stress : s'approprier des techniques et s'entraîner à gérer son stress

Identifier, gérer et utiliser ses émotions

- Autodiagnostic : évaluer son intelligence émotionnelle
- Identifier l'émotion : bonne et mauvaise gestion émotionnelle
- S'entraîner à utiliser ses émotions pour atteindre ses objectifs

Développer son optimisme

- Définir les notions de cercle de préoccupation et d'influence
- Investir son cercle d'influence
- Développer la technique des « petits pas »

Optimiser son énergie

- Autodiagnostic : Etes-vous fatigué ?
- Présenter la dynamique de l'énergie
- Définir un rituel pour se régénérer

Soigner la relation

- Les outils de la **Communication Non Violente**
- Mise en situation, observations et actions correctives

MAJ Janvier 2023



Pour optimiser les compétences
FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

Méthodes et moyens pédagogiques :

Présentiel ou distanciel
Exposé théorique, interactions formateur/stagiaire, études de cas, mises en situation par jeux de rôles, debriefing et observations.
Remise de support individuel de formation.

Pré requis :

Distanciel :
Disposer d'un ordinateur ou tablette équipé micro et caméra, d'une connexion internet et d'une messagerie électronique

Présentiel : aucun

Public :

Employé-e, Chef d'équipe, Responsable, Personnel administratif ou commercial, toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress en milieu professionnel

Durée :

14 à 21 heures.
Formateur spécialisé en analyse des pratiques professionnelles et en communication

Recommandations :

Aucune.

Modalités d'évaluation :

QCM

Enquêtes satisfaction

Validation des acquis :

Un Certificat de réalisation individuel sera délivré.