Gérer son stress

Cibles

Toute personne ressentant des impacts négatifs lors de situations de travail jugées stressantes

Prérequis

Aucun

Durée

1 jour

Tarifs

Intra :
Nous consulter
Inter :
880€ HT/participant

Format Intra

Présentiel, dans vos locaux

Format Inter

Présentiel, dans nos locaux à Villeurbanne

Dates inter 2027

Nous consulter

Objectifs

Être capable de gérer des situations stressantes pour soi, et pour cela :

- Définir le sujet et les mécanismes associés
- Détecter les risques pour sa santé
- Identifier les différentes stratégies de régulation pour maîtriser le niveau de tension

Méthodes pédagogiques

- Études de cas, test de positionnement, échanges d'expériences, exercices de pleine conscience et de lâcher-prise, livret personnel
- Évaluation des acquis (questionnaire)

LE PROGRAMME

Identifier les mécanismes du stress et les répercussions sur la santé

- Les rouages de la montée en tension
- Interface individu/situation de travail
- Perception des ressources pour faire face
- Les conséquences physiques et psychiques sur soi : repérer les signaux précurseurs

Apprendre à se connaître pour faire face au risque

- Le décryptage d'une situation de travail : comprendre les sources de stress
- L'identification des menaces possibles d'une situation de travail
- Son positionnement dans les différents stades : alarme, résistance, épuisement

Réguler à son niveau

- Les 3 niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Les différentes stratégies pour faire face au stress :
  - Stratégies centrées action ou émotion
  - Développement du lâcher-prise
  - Sollicitations de soutien
- La capitalisation sur ses réussites
- La pratique de la pleine conscience pour gagner des marges de manœuvre
- L'ancrage de pistes de progrès

contact@faral.net | 04.37.48.81.31 | www.faral.net