

Savoir gérer son stress de manière durable

Public et Objectifs :

Toute personne qui souhaite améliorer sa gestion du stress pour plus de confort et d'efficacité au quotidien.

- Comprendre ses modes de fonctionnement dans des contextes hors pression et sous pression
- Repérer ses sources de stress
- Anticiper son mode de fonctionnement sous pression
- Développer de nouvelles stratégies comportementales plus performantes

Durée : 1h30 d'entretien individuel + 2 jours en présentiel

Méthodes et outils pédagogiques

- Questionnaire Executive Profiler® à remplir en ligne en amont de la formation (pre-requis)
- Alternance théorie – exercices d'application/mises en situation
- Atelier pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Livret pédagogique individuel composé du support de cours ainsi que d'un espace réservé contenant le résultat des tests et le travail sur le profil comportemental

Programme de formation

A DISTANCE EN INDIVIDUEL

Atelier « Au cœur de la connaissance de soi » :

Questionnaire Executive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle

Dans le cadre de la gestion du Stress, l'approche comportementale favorisera une meilleure prise en compte de chaque interlocuteur afin de mieux se synchroniser et d'accroître sa zone d'influence.

Elle va faciliter l'intégration du facteur humain et soutenir la conduite de changement par l'implication.

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, de management, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Repérer les effets du stress sur son comportement et l'impact dans son contexte, pour soi et ses interlocuteurs**

EN COLLECTIF EN PRESENTIEL

Jour 1 : Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur soi

- **Connaitre les mécanismes du stress**
Définition du Stress
La résistance au stress
Les conséquences du Stress
- **À partir des résultats du questionnaire Executive Profiler® : Repérer ses points forts et ses limites face aux situations de stress**
Des exercices sont effectués en regroupant les participants selon leurs résultats au questionnaire Executive Profiler :
 - Mieux comprendre le comportement des autres participants et par miroir de nos différents interlocuteurs
 - Prendre conscience de la perception que les autres ont de moiNos 4 quotients à mesurer
Repérer ses propres facteurs de stress, ses propres signaux d'alerte.
Mesurer sa capacité d'adaptation à différents contextes et sa résistance à la pression
- **Analyser les changements de stratégie sous pression**
Comprendre les changements de comportements mis en œuvre sous pression
En reconnaître l'impact sur sa performance, ses relations, sa santé

Jour 2 : Définir et mettre en œuvre de nouvelles stratégies de performance durable

- **Réduire l'impact du stress sur soi, repousser le passage sous pression :**
Les lois fondamentales de fonctionnement du corps
Les 4 clés anti-stress
Construire de nouveaux protocoles de comportement afin de repousser les passages sous pression
Favoriser une hygiène de vie réductrice de stress
- **Prévenir et anticiper les situations tendues avec les autres**
Repérer les situations de stress dans l'environnement professionnel
Identifier ses émotions et ses besoins et savoir les exprimer (bases de CNV)
Identifier les modes de fonctionnement des collègues et leurs besoins pour établir une communication anti-stress
S'approprier de nouveaux comportements personnels et collectifs, réducteurs de stress