

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

Atelier au cœur de la connaissance de soi : A distance en Web Conférence

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

- **Prendre conscience de ses modes de fonctionnement : ils vont être le premier outil du formateur en situation**
- **Comprendre ses modes de fonctionnement dans des contextes hors et sous pression, l'impact pour soi-même et les autres**
- **Travailler sur les spécificités de son profil comportemental**
À partir des résultats du questionnaire Executive Profiler, comprendre ses modes de fonctionnement dans des contextes hors pression et les changements apportés sous pression, l'impact pour soi-même et les autres
Identifier sa zone de performance
Repérer ses limites
- **Initier son plan d'action en tant que formateur**
Déterminer ses axes de progrès personnels et les actions à mettre en œuvre

Tout au long de cet atelier, la formatrice orientera le travail sur la gestion du Stress.

Jour 1 : Comprendre les mécanismes du stress

- **Notions essentielles**
Définitions
- **Niveaux et facteurs de stress**
Conflit de pouvoir, de territoire et relationnel
Les symptômes
Les risques
- **À partir des résultats du questionnaire Executive Profiler : Repérer ses points forts et ses limites face aux situations de stress**
Nos 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