

Prendre du recul et réguler son stress



 2 jours consécutifs (14h)

 Formation inter / intra

Prix sur
demande

 **Prérequis**
Aucun

 **Le public**
Managers, collaborateurs et toute personne souhaitant mieux réguler son stress et prendre du recul dans des situations difficiles.

L'objectif de la formation

Être capable de

- Apprendre à identifier les facteurs de stress
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Développer des techniques pour prendre du recul dans les situations stressantes
- Adopter des stratégies concrètes pour réguler le stress au quotidien

Le profil de l'intervenant

Formateur professionnel pour adulte et/ou coach professionnel certifié, psychologue du travail.

La pédagogie utilisée

Apports méthodologiques et théoriques de l'intervenant : prise de hauteur et de recul, mise en perspective réflexive des participants

Animation fondée sur la prise de conscience, la pratique et le développement des réflexes

Mises en situation, analyses et ajustements sur la capacité à échanger et à mettre en oeuvre les actions définies

Les outils pédagogiques

Klaxoon® (outil numérique d'émulation pédagogique et de suivi)

Cas pratiques avec analyse des situations concrètes apportées par les apprenants

Validation des acquis

Test de positionnement pré-formation et plan d'action post-formation

Quiz de validation des acquis des connaissances méthodologiques et théoriques

Évaluation de la formation

Évaluation à chaud : questionnaire de fin de stage

Évaluation à froid : questionnaire dans les 6 mois

Jour 1: Prendre du recul face aux situations générant du stress

Introduction à la gestion du stress

Comprendre les mécanismes et conséquences du stress sur le corps et l'esprit

Les différents types de stress : stress aigu, chronique et eustress

Identifier ses sources de stress

Identifier les déclencheurs du stress au travail

Analyser les facteurs de stress spécifiques à son environnement professionnel

Identifier les déclencheurs internes et externes : pression, attentes, environnement

Différencier les situations sous contrôle et hors de son contrôle

Prendre du recul face aux situations stressantes et développer une posture réflexive

Mettre en place la distanciation émotionnelle et mentale

Découvrir les techniques de mindfulness et de méditation de pleine conscience

Apprendre à observer ses réactions automatiques

Utiliser une technique de pleine conscience pour prendre du recul

Jour 2: Réguler son stress au quotidien

Utiliser une technique de relaxation et de régulation de son stress

Découvrir les techniques de relaxation : respiration consciente, relaxation musculaire, cohérence cardiaque

Évacuer son stress par le corps : étirements, relâchement musculaire, etc.

Canaliser le stress par l'anticipation et l'organisation

Mettre en place des stratégies préventives : planning, gestion des priorités, etc.

Développer une meilleure anticipation des périodes de stress

Préparer les moments de haute intensité professionnelle

Renforcer sa résilience face au stress

Cultiver la résilience et rebondir face aux épreuves

Utiliser des techniques pour renforcer son estime de soi

Mettre en place des actions développant la confiance en soi

Expérimenter des techniques de visualisation positive

Apports théoriques ; Apports méthodologiques ; Exercices d'auto-diagnostic ; Partage entre pairs et émulation de groupe ; Mise en situation et jeux de rôle ; Techniques de régulation corporelle du stress