

Prévenir et gérer le stress

Objectifs

- Reconnaître le stress et ses conséquences
- Apprendre à gérer ses émotions afin de faire face à des situations de stress
- Identifier ses propres ressources mentales et physiques
- Maîtriser les différentes techniques de gestion du stress
- Gérer efficacement son stress dans la durée
- Appliquer méthodes et réflexes pour faire face aux pressions professionnelles.

Programme

Module 1 : Qu'est-ce que le stress ?

Comprendre les mécanismes profonds du stress, notion de perception et de biais perceptifs, les composantes du stress.

Réflexion en binôme : pour chaque composante du stress, décrire des exemples de manifestations dans sa vie personnelle et professionnelle

Module 2 : Evaluer son comportement face au stress

Connaitre ses propres déclencheurs de stress, comprendre ses réactions selon sa personnalité, ses facteurs de stress.

Exercice : Identifier les facteurs déclencheurs de stress et évaluer son niveau de stress

Module 3 : La gestion du stress

Physique (introduction à la relaxation), Comportementale (renforcer la confiance en soi), éviter les conflits grâce aux médiations positives.

Exercice : Identification des valeurs personnelles

Module 4 : La gestion des émotions

Comprendre la relation entre stress et émotions, l'intelligence émotionnelle, gérer ses émotions dans des situations stressantes, dépasser ses peurs irrationnelles.

Exercice : Identifier et maîtriser les émotions mal régulées qui génèrent du stress

Mise en pratique : Adopter des représentations mentales et des postures corporelles bienfaites.

Module 5 : Ma formule anti-stress

Identifier suite aux différents apports un plan d'action pour gérer son stress efficacement et durablement.

Module 6 : Mettre en place sa stratégie de réussite

Comprendre la notion de stratégies de coping, modifier ses automatismes de pensées et ses habitudes émotionnelles.

Questionnaire : Identifier ses stratégies de coping

Exercice : décomposition du problème (prendre conscience des distorsions de notre mental et du poids de nos croyances grâce à un tableau détaillé. Remplacer les pensées automatiques par des pensées alternatives en situation de stress.)

Durée

2 jours (14 heures)

Nombre de participants

4 à 12 participants



L'idée d'EMCI : Utilisation du *psychodrame* : Pratique de groupe mettant les protagonistes en situation, sur scène. Les situations mises en scène sont celles considérées comme stressante par les participants, le but étant d'apprendre des stratégies de coping en temps réel.