

Gestion du stress



Modalités

Durée : 2 jours

Session : à définir

Public concerné : Tout collaborateur de l'entreprise désireux de mieux comprendre les divers mécanismes du stress.

Animatrice : Consultante Relations Humaines

Prix : 750 € par stagiaire soit un coût horaire stagiaire de 54€ H.T. (exo TVA)

Objectifs

Le stage permet aux participants de mieux se connaître en situation de stress et d'élaborer une démarche stratégique anti-stress.

Outils pédagogiques

- Apports théoriques, pratiques (outils) et mise en situation à l'aide de jeux de rôles.
- La méthode pédagogique est interactive permettant de travailler simultanément sur les problématiques des participants.
- L'échange est privilégié.

Programme pédagogique

I/ Qu'est ce que le stress ?

- I.1 Le stress professionnel aujourd'hui
- I.2 L'évolution de la notion de stress
- I.3 Mécanismes et manifestations du stress

II/ Les sources de stress

- II.1 Interne au fonctionnement de l'entreprise
- II.2 Interne au fonctionnement de l'individu
- II.3 Les représentations du travail
- II.4 La notion de compétence et de management
- II.5 Les conflits d'enjeux dans l'entreprise

III/ Les conséquences du stress

- III.1 Physiologique
- III.2 Psychologique
- III.3 Impact sur l'entreprise
- III.4 Impact sur le salarié

IV/ La perception du stress : pour une vision interactionnelle du stress

- IV.1 Les facteurs personnels de résistance et de vulnérabilité
- IV.2 Mémoire corporelle : la peur de la peur
- IV.3 Les représentations sources de stress
- IV.4 Evaluer ses besoins en stress
- IV.5 Le stress une affaire de regard ?

V/ Agir sur le stress

- V.1 Élaborer une démarche face au stress
- V.2 Modèle de la double évaluation
- V.3 Repérer les interactions en jeu
- V.4 Ne plus faire la même chose

VI/ Les stratégies de coping (de réponse au stress)

- VI.1 Identifier ses attitudes personnelles face au stress
- VI.2 Mesurer l'efficacité de ses réponses au stress
- VI.3 Optimiser ses stratégies
- VI.4 Développer de la résistance au stress
- VI.5 Repérer les situations difficiles
- VI.6 Elargir sa marge de manœuvre
- VI.7 Réduire la charge émotionnelle