

Gérer son stress, niveau 1

-Référence: **DP-45**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

A qui s'adresse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail.

Programme

- **Evaluer les niveaux et facteurs de stress**
 - Définition, réaction et symptôme du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportemental).
 - Comprendre les réactions face au stress : les trois cerveaux.
 - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
 - Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.
 - Connaître les étapes du changement et le stress associé.
 - Exercice: Brainstorming.
 - Autodiagnostic sur le niveau de stress.
 - Identification des agents stressants au travail.
- **Connaître les techniques de gestion du stress**
 - Approche cognitive : croyances "limitantes", injonctions et permissions.
 - Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.
 - Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.

Programme

- Approche comportementale : pilotes internes "spontanés" et gestion des conflits.
 - Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime.
 - Apprendre à s'en sortir.
 - Exercice: Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation ; Jeux de rôles sur la gestion des conflits.
- **Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace**
 - Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.
 - Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.
 - La communication verbale et non verbale au service de son assertivité.
 - Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
 - Identification des appuis à la résolution de problèmes.
 - Se préparer à la confrontation.
 - Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
 - Définir votre organisation anti-stress.
 - Exercice: Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à en sortir positivement.
 - Autodiagnostic.
 - Débriefing collectif.



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc