SKILLS CAMPUS
Training & Certification Center

Gérer son stress, niveau 2

-Réference: **DP-56** -Durée: **2 Jours (14 Heures)**

Les objectifs de la formation

- Identifier les principaux facteurs de pression et de stress
- Evaluer son niveau de stress et ses résistances au changement
- Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle
- Maîtriser les techniques de relaxation
- Développer son assertivité pour réduire la pression

A qui s'adesse cette formation ?

POUR QUI :

- Toute personne souhaitant perfectionner ses techniques de gestion du stress.

PRÉREQUIS :

- Aucun.

Programme

- **Définir les mécanismes de pression et de stress**
  - Définitions de la pression et du stress.
  - Ne pas confondre symptômes, causes et conséquences.
  - Les stratégies d'adaptation.
  - La notion de Coping.
  - Exercice: Analyse de situations (films) et réalisation d'une cartographie des facteurs de pression.
- **Evaluer son stress**
  - Prendre conscience des effets induits par la pression.
  - Réactions psychiques, psychologiques et attitudes.
  - Identifier ses stresseurs.
  - Repérer ses signaux d'alerte.
  - Sortir de sa "zone de confort".
  - Comprendre ses résistances aux changements.

Programme

- Exercice: Autodiagnostic : évaluer son stress.

- **Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle**
  - Comprendre les "peurs" émotionnelles.
  - Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes.
  - Contrôler le processus de maîtrise de soi.
  - Modifier ses habitudes émotionnelles.
  - Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.
  - Désamorcer nos émotions.
  - Gérer le stress d'origine émotive.
  - Canaliser son stress.
  - Exercice: Test d'autoévaluation des processus émotionnels.

- **Transformer son stress en énergie positive**
  - Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale : respiration, gestuelle, visualisation positive.
  - Etablir une communication antistress.
  - Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress.
  - Exercice: Exercices pratiques pour s'entraîner aux techniques de relaxation physiques et mentales.

- **L'assertivité pour réduire la pression**
  - Les cinq dimensions ressources.
  - Mieux connaître son style relationnel.
  - Ressenti par rapport à sa propre image.
  - Zones de confort, de risque, de panique.
  - Exercice: Autodiagnostic d'assertivité.
  - Identification de ses propres freins à l'affirmation de soi.

- **Réduire l'impact du stress sur soi**
  - Assertivité et adaptabilité.
  - Ni hérisson ni paillasson.
  - Se respecter soi-même et respecter les autres.
  - Neutraliser l'impact des pensées négatives.
  - Les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.
  - Exercice: Mises en situation d'un problème vécu.

Programme

- **Concevoir un plan d'actions personnalisé**
  - Définir et identifier les actions à mettre en oeuvre pour modérer son propre stress.
  - Transformer son stress en énergie positive.
  - Exercice: Bâtir son propre plan d'actions puis l'ancrer dans une stratégie opérationnelle.

(+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, 7éme étage N° 30
Casablanca 20340, Maroc