

## Transformer son stress en énergie positive

Connaissance de soi  
Ref. GS



2 jours

### Objectifs

- Identifier ses sources de "stress" au travail
- Concilier exigences professionnelles et "mieux être" personnel
- Prendre du recul dans les moments de surchauffe et de surcharge
- Apprendre à répondre par des actions adaptées et optimales
- Estimer l'impact de ses comportements personnels sur le niveau de stress des collègues et savoir se réguler

### Pédagogie

- Des tests et des questionnaires invitent à une meilleure connaissance de soi
- Des apports méthodologiques répondent aux différents points du programme
- Une variété de petits exercices sensoriels sont proposés
- Chaque participant réalise un travail sur ses causes de stress et ses réactions pour trouver ses solutions personnalisées

### Pré-requis

- Etre demandeur personnellement de cette formation

### Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement



### Et ensuite..., en option

#### Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

### Programme

- **Identifier ses sources de stress**
  - Quels sont les facteurs de stress dans l'environnement de travail ?
  - Les sources relationnelles de stress, les sources physiologiques du stress
  - Les changements dans la vie professionnelle, sociale, affective, familiale
  - Mesurer sa propre vulnérabilité au stress pour connaître ses limites
- **Repérer les symptômes du stress**
  - Définition et sonnettes d'alarme : repérer les risques psycho-sociaux
  - Les aspects physiologiques : chez soi et chez ses collègues
  - Le capital-santé en réserve : comment l'entretenir sur les lieux de travail
  - Le "bon" et le "mauvais" stress dans l'exercice de sa fonction
  - Les stratégies émotionnelles qui aboutissent à maîtriser ou à fabriquer du stress
- **La méthode préventive**
  - Identifier les bénéfiques du stress
  - Lever ses contradictions internes : peurs, croyances et a priori, enjeux impossibles, perfectionnisme...
  - Fortifier envies, buts, projets professionnels
  - Trouver une adéquation harmonieuse entre ses valeurs personnelles et ses actions professionnelles
  - Organiser son temps pour mieux équilibrer sa journée de travail
  - Apprendre à poser des limites et construire des relations interpersonnelles équilibrées dans ses activités professionnelles
- **Trouvez les antidotes à votre stress**
  - Gérer tensions et anxiété : apprendre à se détendre physiquement avec quelques exercices simples faciles à faire sur le lieu de travail
  - Sortir de l'apathie et du découragement : gérer ses variations de motivation
  - Des outils au quotidien : les trucs et les trocs antistress
  - Faire un bilan sur ses repères d'équilibre personnel : habitudes alimentaires, activité physique, activité de détente, activité créative

### Public concerné

- Pour tous.