

Gestion du stress en Situation professionnelle

3 Jours

Eligible au titre du D.I.F

www.erialan.fr

Objectifs

Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux gérer le stress dans sa pratique professionnelle quotidienne. Mieux comprendre ses propres réactions vis-à-vis de situations stressantes et trouver de nouvelles options pour les gérer.

Public

Pour tous ceux souhaitant gérer au mieux les situations de stress.

Pré-requis

Tout public.

Comprendre les mécanismes du stress

Réflexions communes à partir du vécu et des perceptions de chaque participant.

Le syndrome d'adaptation : les mécanismes psychophysiologiques du stress

Les trois phases du processus d'adaptation, alarme, résistance, épuisement

Diagnostic individuel de son propre niveau de stress dans l'entreprise.

Repérer les signaux et les effets du stress

Les manifestations physiques

Les effets psychologiques, mentaux et comportementaux

Les manifestations observables dans l'environnement professionnel

Évaluer les conséquences du stress

Les facteurs dynamisant : tension énergétique et stress positif

Les conséquences négatives : impact en termes d'efficacité, de fatigue, de dégradation de la santé

Le dépistage et la gestion du stress (approche physique)

Repérer le premier signal du stress sur soi, les signes physiques immédiats

Les bons réflexes pour faire face à la situation

Savoir se re-situer physiquement pour reprendre le contrôle de la situation.

Savoir évacuer ses tensions et retrouver son calme : exercices de respiration

Savoir se détendre et récupérer : exercices de relaxation

Repérer les causes professionnelles du stress

Les contraintes internes et externes : réflexions en sous-groupes

Les facteurs individuels du stress : questionnaire

Synthèse des principaux facteurs professionnels du stress pour les participants

Le contrôle des facteurs du stress

La perception des événements, la dynamique du changement par étapes

Les stratégies pour gérer ou faire face aux facteurs professionnels du stress :

les stratégies individuelles d'adaptation

Gérer les facteurs professionnels du stress

Savoir gérer les situations d'urgence

Mieux s'organiser et gérer la surcharge

Gérer les conflits au sein de l'équipe : études de cas, jeux de rôle

Oser clarifier, recadrer, dire non

Travailler à son rythme, respecter ses limites

Définir sa courbe d'activation et d'efficacité personnelle.

Entretenir son état d'équilibre par :

L'hygiène alimentaire

L'exercice physique régulier

Le respect de ses propres cycles de sommeil



Gestion du stress en Situation professionnelle

3 Jours

Eligible au titre du D.I.F

Définir ses objectifs de changement et un nouveau mode d'adaptation à son environnement professionnel

Qu'allez-vous faire dès demain pour prévenir et contrôler vos facteurs professionnels du stress ? Plan d'action et mise en œuvre pour entretenir votre équilibre



Tél. 03.20.41.47.00

Fax 03.20.41.47.09

Erialan SARL — Capital 51 500 € — SIRET 493 600 996 00022 — APE 8559A - TVA FR20493600996
4 avenue de la Créativité — 59650 Villeneuve d'Ascq — Téléphone 03.20.41.47.00 — Télécopie 03.20.41.47.09