

Gérer et utiliser son stress

Dans le contexte actuel, il y a une augmentation de la tension vécue au sein de l'entreprise :

- de par l'accélération de l'activité
- de par l'accroissement de la pression due à la concurrence et à la compétition économique
- de par l'extension de l'anxiété individuelle et collective qui ne peut être traitée directement par l'entreprise

Surmonter son stress est donc un enjeu important pour maintenir son efficacité face aux pressions de son environnement.

Personnes concernées

Toute personne confrontée au stress, en position hiérarchique ou non, et désireuse d'élaborer une **stratégie individuelle adaptée** aux situations rencontrées

Objectifs

- **Identifier** les signaux déclencheurs de stress
- **Déterminer** son **niveau optimal** de stress
- **Élaborer des stratégies** spécifiques de gestion des états de stress
- **Augmenter sa capacité à agir** sur un environnement professionnel influencé par le stress

Contenu

- **Diagnostic de l'état de stress** de chaque participant (niveau d'exposition, niveau optimal, composantes de la personnalité influençant la sensibilité au stress...)
- **Compréhension des mécanismes** du stress
- **L'approche des problèmes** et leur mise à distance dans le travail
- **La relation aux autres** (gérer les conflits, savoir critiquer et être critiqué, prendre la parole devant des groupes, se positionner dans un rapport de force, savoir dire non...)
- **Le stress dans la relation managériale**
- **Composantes de l'organisation** influant sur la gestion du stress (priorités, anticipation, planification)
- **Gestion de soi et modes de vie** (choix de vie, prise en compte des rythmes, santé...)
- **Techniques de gestion du stress** en situation réelle (respiration, techniques de charge - décharge, éléments de relaxation...)

Particularités pédagogiques

Avant la formation : Réflexion individuelle à partir d'un document d'analyse

Pendant la formation : Autodiagnosics
Expérimentation de microsituations stressantes et entraînement aux méthodes de gestion du stress
Approche résolutive centrée sur le traitement des problèmes rencontrés
Détermination de stratégies individuelles de gestion de son stress

En fin de formation : Elaboration d'un projet de plan individuel d'action et préconisations de l'intervenant

Modes de diffusion

- Stage sur mesure
- Ateliers pour groupe restreint, groupes de formation, coaching, selon la nature de la demande et l'effectif concerné, séances individuelles
- La formation peut associer également des temps de préparation en ligne, via notre plate-forme de formation, à des temps de formation en présentiel

Contact :
01 40 20 04 09
info@pragma-consultants.fr

Pour plus d'information, se connecter à :
<http://www.pragma-consultants.fr/atelstress/>