

SAVOIR GERER LE STRESS



Objectif(s)

- Connaître les principales manifestations du stress ;
- Comprendre les différents états internes ;
- Développer la visualisation et la sophrologie pour lutter contre les manifestations du stress ;
- Pratiquer la respiration anti-stress, la relaxation...



Pré-requis

- Maîtriser la langue française



Public

- Cette formation s'adresse à tous vos collaborateurs ;
- Groupe de 5 à 10 personnes.



Durée et lieu

- 1/2 à 1 journée selon le programme choisit.
- Dans vos locaux
- Hybride (présentiel + distanciel)
- Distanciel



Moyen(s) pédagogique(s)

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, vidéos ;
- Mise en situation avec exercices et cas pratiques adaptés ;
- Échanges, questions-réponses ;
- Définition d'un plan d'action individuel et présentation en groupe.



Méthode(s) d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques



Tarif(s)

- Nous consulter - contact@sofrec.net



Programme

INTRODUCTION / Accueil

SÉQUENCE 1 : Autodiagnostic pour mieux vous connaître (questionnaire individuel)

SÉQUENCE 2 : La compréhension du stress (causes et conséquences)

- Les déclencheurs en milieu professionnel : identifier ses propres déclencheurs ;
- La compréhension du stress, connaître ses symptômes de stress ;
- Les symptômes physiques, comportementaux, émotionnels, relationnels et intellectuels.

SÉQUENCE 3 : Le stress et les états internes négatifs

- Définition et caractéristiques des états internes : émotions, états de conscience, humeur... ;
- L'échelle et l'enchaînement des états internes : le cercle vicieux du stress ;
- Les quatre leviers des états internes : pensée, relations, corps et environnement ;
- Les bonnes pratiques pour retrouver une bonne énergie.

SÉQUENCE 4 : Prévenir le stress

- Utiliser les émotions comme signaux et indicateurs de notre état actuel ;
- La guidance émotionnelle et notion de prophétie auto-réalisée ;
- Utiliser la visualisation avant un événement, une rencontre ou une action considérée à fort enjeu ;
- Apprentissage de mouvements corporels pour détendre et dynamiser.

SÉQUENCE 5 : Gérer le stress (techniques corporelles)

- L'expression ajustée des émotions négatives (verbale, corporelle, par écrit) ;
- Pratique de la respiration anti-stress et de la relaxation ;
- Le procédé « penser » positif avec visualisation pour améliorer la confiance en soi.

CONCLUSION / Synthèse