

Gérer son stress

Code : DP02

Durée : 2 jours

Classe : Présentiel / à distance

Public

- Professionnels soumis à des environnements de travail stressants
- Managers et chefs d'équipe souhaitant mieux gérer leur stress
- Toute personne souhaitant développer sa résistance au stress

Prérequis

- Aucun prérequis technique

Objectifs

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Se ressourcer après l'évènement stressant

Programme détaillé

1- Évaluer ses facteurs de stress

- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress
- Diagnostiquer ses facteurs de stress et identifier ses besoins
- Connaître les différents leviers de gestion du stress

2- Récupérer physiquement et émotionnellement

- La relaxation pour se détendre et relâcher les tensions
- La concentration pour ancrer sa conscience dans le moment présent
- L'activité physique comme levier de relâchement du stress

3- Se protéger au quotidien

- Savoir dire non pour s'affirmer et poser ses limites
- Maîtriser ses émotions et garder son calme dans les situations difficiles
- Les positions de perception pour comprendre et accepter les situations stressantes

4- Renforcer la confiance en soi

- Les permissions pour choisir le meilleur de soi-même
- Le recadrage pour renforcer son image positive
- Donner, demander et recevoir les signes de reconnaissance
- Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées