

GESTION DU STRESS EN SITUATION DE TRAVAIL

Contenu pédagogique

Séquence 1 : Les sources et les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Les 10 commandements de l'homo stressus
- Distinction bon/mauvais stress
- Le syndrome général d'adaptation

Séquence 2 : Gérer son temps et son organisation personnelle pour diminuer son stress au travail

- La matrice d'Eisenhower pour définir ses priorités
- Les bonnes pratiques de l'utilisation de l'agenda
- La méthode top chrono pour se concentrer durablement sur une série de tâches
- L'utilisation de la to-do list (méthode LIMITER)
- Le flash meeting pour coordonner ses équipes
- La méthode CAP pour gérer efficacement ses mails
- La gestion et le suivi d'activité avec Trello

Séquence 3 : Prendre des pauses efficaces

- Inclure les temps de pause pour baisser sa charge mentale et son niveau de stress
- Se relaxer, s'oxygéner en quelques minutes : Les exercices d'étirements spécial bureau
- Pratiquer des respirations spécifiques pour calmer son stress : La respiration abdominale et La cohérence cardiaque

Séquence 4 : Identifier l'impact de ses messages contraignants sur son stress

- Qu'est-ce que les messages contraignants
- Identification de ses messages contraignants
- Exemples de situations vécues dans lesquelles ses messages contraignants ont été générateurs de stress
- Conséquences, risques et avantages de la situation vécue en l'absence du message contraignant

Séquence 5 : Faire preuve d'assertivité et écouter ses besoins pour agir sur le stress relationnel

- Définition de l'assertivité
- Méthodes pour formuler une demande efficace
- Le refus diplomatique : Dire non en se positionnant
- Message « je »
- Le triangle de Karpman
- Les accords toltèques
- La communication non-violente

OBJECTIF

- Identifier les sources et les mécanismes du stress
- Identifier et utiliser les bonnes méthodes / outils / actions pour réduire son stress
- Développer une stratégie anti-stress sur le long terme

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité professionnelle et cultiver ses capacités à mieux gérer son stress et préserver un équilibre

PRÉ-REQUIS

Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation à distance (classe virtuelle)
- Questionnaire préalable de positionnement
- Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, form...

DURÉE

