



## MIEUX GERER SON STRESS

### PUBLIC :

Programme décliné en intra et inter entreprise pour des groupes de 8 à 12 et proposé à toute personne désireuse de mieux gérer son stress au quotidien

### PRE-REQUIS :

Aucun

### OBJECTIFS :

- Comprendre les causes, les facteurs et les enjeux du stress
- Comprendre son fonctionnement personnel pour adapter son comportement et ses réactions lors de situations stressantes
- Apprendre à contrôler et à utiliser le stress à bon escient
- Mieux concilier vie professionnelle et vie privée

### DUREE :

21h sur 3 jours

### PRIX :

1365€ / personne

### LIEU :

Au sein de votre entreprise

### INTERVENANT :

Formatrice cognitive

### CONTENU :

#### - Découvrir et comprendre le stress

1. Définitions et modèles du stress
2. Complexité du stress, de sa mise en évidence, de sa gestion
3. Mécanismes physiologiques du stress
4. La dichotomie « bon stress/ mauvais stress »

#### - Identifier les sources de stress

1. **Atelier1** : Evaluer son niveau de stress par le questionnaire informatisé Statut'Zen Test
2. Repérer et comprendre ses propres sources de stress
3. Le stress au quotidien: Quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?
4. Les stressseurs à court et à long terme
5. Les correspondances « stress – santé »

#### - Les manifestations du stress

1. Les bonnes
2. Et les mauvaises

#### - Agir sur le stress (mise en place d'un plan d'action individuel)

1. Le soutien social
2. La gestion des conflits
3. **Atelier2** : Stress et émotions
4. Gérer son temps et ses difficultés
5. Améliorer son hygiène de vie
6. **Atelier 3** : Condition physique : trouver son rythme et sa pratique
7. **Atelier4**: La réflexologie et les automassages
8. Savoir être objectif face à la contrainte
9. **Atelier5** : Pensée positive, visualisation mentale et relaxation

#### - Bilan de fin de formation