



DUREE

1 jours (14 heures)

PUBLIC

Toute personne souhaitant opter pour une meilleure gestion de son stress

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

Comprendre et gérer le stress.
Poser les bases d'une efficacité professionnelle, en sachant rebondir face aux situations sensibles

METHODES PEDAGOGIQUES

Temps d'apprentissage : apports théoriques
Temps d'expérimentation : mises en situation
Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant
Chacun est un acteur important dans la formation.
Remise d'un support de référence

EVALUATION

Autodiagnostic
Cas pratique
Attestation de formation

INTERVENANT

Consultant en communication et développement personnel

LIEU

Chez EvryWare, site Client ou à distance

VALIDATION

Attestation de formation

Version 2023-04-26

La définition générale du stress

- Le stress : réaction positive ou négative
- Les manifestations du stress
 - Sur le plan physique,
 - Sur le plan émotionnel,
 - Sur le plan comportemental et relationnel,
 - Sur le plan intellectuel
- Le syndrome général d'adaptation ou stress
 - Modèle de Hans Selye,
 - Modèle de Karasek,
 - Modèle de Siegrist
- Les conséquences générales du stress
- Les stresseurs professionnels
 - Liés au contenu du travail,
 - Liés aux relations interpersonnelles,
 - Liés à l'entreprise (culture, management, choix techniques et organisationnels)
- Les facteurs de stress
- La gestion du stress
- L'attention physiologique : l'hygiène de vie
 - L'exercice physique,
 - L'alimentation,
 - Le sommeil,
 - L'ambiance personnelle
- L'attention psychologique : les émotions
 - L'analyse des émotions
 - Les fonctions des émotions
- La méthode du Dr Vittoz
 - La réceptivité proprioceptive
 - La réceptivité sensorielle
 - L'émissivité consciente

La gestion des relations

- L'analyse transactionnelle
- La communication non violente de Marshal Rosenberg
- Le verbal ,
- Le para verbal,
- Le non verbal
- L'anticipation des réactions de l'entourage (Ned Herrmann)
- L'affirmation de soi et ses 3 comportements refuges
- La passivité,
- L'agressivité,
- La manipulation

Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration

