

Le stress: gestion, transformation ou régulation ?

Pourquoi le stress est-il si présent dans notre société ? Pourquoi parle-t-on autant du stress de nos jours ?

De nombreux facteurs viennent amplifier ou diminuer notre stress vécu et notre stress perçu. Repérer les facteurs auxquels nous sommes soumis et les marges de manœuvre dont nous disposons

par rapport à ce stress est une étape essentielle. Elle ouvre dans un deuxième temps sur la construction de sa boîte à outils pour agir sur son stress. Et la dimension de dialogue intérieur, de communication avec soi-même prend une place importante.

COMMUNICATION ET
RELATION A SOI

Durée : 21.00 heures (3.00 jours modulables selon les besoins et réalisables en distanciel ou présentiel)

Profils des apprenants

- Tout public.

Prérequis

- Répondre au questionnaire des attentes et des besoins afin d'élaborer le plan de formation et le devis.

Accessibilité et délais d'accès

Adaptons ensemble la formation à votre situation de handicap

Référent handicap : Juliette Boulinguez

juliette.boulinguez@qualivcommunication.com

8 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Taux de satisfaction des apprenants

Objectifs pédagogiques

- Identifier la physiologie du stress pour mieux savoir accompagner sa transformation.
- Utiliser les techniques de régulation de son stress adaptées à son propre fonctionnement.
- Développer une communication avec soi-même favorable à la gestion du stress.

Contenu de la formation

- Le stress, problématique d'une civilisation moderne
 - Facteurs et réactions au stress.
 - Les facteurs personnels, les facteurs professionnels.
 - Différence entre stress vécu et stress perçu.
 - Le rapport au temps, les contraintes.
 - Le rôle des émotions.
- Physiologie du stress et ses conséquences :
 - Syndrome général d'adaptation défini par Seleye.
 - Bon et mauvais stress.
 - Le cycle du stress.
 - Mécanisme d'anticipation et stress.
 - Stress, surmenage, épuisement professionnel.

Quali V Communication - Recherche et Formation

10 rue Germain Dardan

92120 Montrouge

Email: secretariat@qualivcommunication.com

Tel: 01 79 35 52 61



- Communication et relation à soi
 - Les transactions intérieures, ne pas rester bloqué dans sa situation de stress.
 - Rôle du dialogue intérieur : poser ses intentions, repérer ses besoins.
 - Dépasser les freins à prendre du temps pour soi et à utiliser des techniques de gestion du stress.
 - Trouver sa manière de faire.
 - Réorganiser sa pensée, dépasser l'impression que ça ne peut pas être autrement.
- 5 piliers à développer pour agir sur le stress :
 - Communication : agir sur les aspects de la communication qui favorise le stress.
 - Connaissance : le manque de connaissance est un facteur très important de stress, stratégies pour faire avec ce que l'on connaît d'une situation (entretien, examen, réunion, etc.) et ce que l'on ne connaît pas (l'imprévu, le non maîtrisable).
 - Physiologie : connaître et comprendre la physiologie du stress, repérer son propre fonctionnement par rapport au stress.
 - Activités physiques et hygiène de vie : des principes à développer.
 - Agir sur son environnement : organisation et espace de travail, manière de communiquer, planification, priorisation.
- Transformation et régulation du stress : une boîte à outils
 - Exercices physiques et d'étirements.
 - Les différents types d'exercices de respiration.
 - Attention portée à son corps, pleine conscience et méditation.
 - Les visualisations.
 - Les différentes approches de relaxation.
 - Des outils de communication : communication bienveillante, communication positive, communication orientée, outils collaboratifs de communication.
 - Pensée positive, changer son regard, positiver le changement.
 - Différentes techniques de dialogue intérieur et de confiance en soi.
 - Agir contre la procrastination.
 - Différentes fiches pour définir un plan d'action et se fixer des objectifs réalistes et réalisables.
- Les + de la formation
 - De nombreux outils à expérimenter.
 - Élaboration d'un plan de gestion du stress personnalisé.
 - Techniques de communication.
 - Accompagnement des éventuels freins.
 - Fiches d'accompagnement de transfert des acquis sur le terrain élaborées sur mesure.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formateur : psychomotricien.

Moyens pédagogiques et techniques

- Vidéos, diaporama, outils de diagnostic, exercices, jeux de rôle.
- Mise en situation pratique et expérimentation.
- Exercices d'entraînement.
- Fiche individualisée d'appropriation des outils.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation ou au cours de la formation.
- Travail collaboratif : World café, chapeau de Bono.
- Visioconférence possible pour les inscriptions individuelles.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Questionnaire de positionnement en début et fin de formation.
- Évaluation des différents acquis en fonction du plan de formation : cognitifs, techniques, relationnels
- Formulaire d'évaluation des acquis de la formation et questionnaire de satisfaction.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Questionnaire à froid des apports de la formation (3 mois après).