
Programme de Formation

STRESS - Comment je gère ? - 2 Jours

Organisation

Durée : 16 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes internes et le rôle du stress.
- Identifier l'impact du stress et ses manifestations.
- Repérer comment le cerveau gouverne leurs actions/réactions et comment sortir du cercle vicieux du stress.
- Recruter le mode mental adapté afin de (re)trouver l'accès à la logique, la nuance, l'adaptation et la prise de recul.
- Percevoir, comprendre et intégrer leurs émotions pour faciliter le raisonnement et les réactions adaptées aux situations.
- Gérer le stress relationnel en ajustant leur comportement pour réduire le stress chez leur interlocuteur.
- Mettre en pratique au quotidien des outils concrets permettant de gérer leur état de stress

Description

Jour 1

- Les mécanismes du stress - « Qu'est-ce que le stress ? »
 - Approche physiologique
 - Approche interactionnelle
 - Modèle, stratégies et actions
- L'intelligence du stress - « Comment notre cerveau gouverne-t-il nos réactions, comportements et prises de décision ? »
 - Définition
 - Origine (Fuite - Lutte - Inhibition de l'action)
 - Le stress révélateur d'un dysfonctionnement interne
- Le cercle du stress - « Comment agir sur le stress en intégrant et reliant les trois faces d'un même processus ? »
 - Pensées - Émotions - Comportements : trois portes d'entrée pour gérer le stress
 - Du cercle vicieux au cercle vertueux
 - Stress et stressabilité
 - Application à des cas concrets
- La Gestion des Modes Mentaux - « Comment (re)trouver l'accès à la logique, à la nuance, à la capacité d'adaptation et à la prise de recul pour des actes plus adaptés et créateurs ? »
 - Perception et mode de pensées
 - Mode Mental Automatique et Mode Mental Préfrontal : caractéristiques et fonctionnement
 - Bascule vers le Mode Mental Préfrontal : recul, adaptation et nuance
 - Exercices : du stress au calme



Jour 2

- L'intelligence émotionnelle - « Comment la connexion à ses besoins et à ses motivations profondes a un effet positif sur le stress? »
 - Lien entre émotions et besoins
 - Émotions positives
 - Les quatre cadrans de l'intelligence émotionnelle
- La gestion relationnelle - « Comment repérer et gérer le stress relationnel en adaptant notre communication à l'état de notre interlocuteur ? »
 - Type de stress et comportements adaptés
 - Communication non violente
- Les bonnes pratiques - « Comment faire le lien entre les techniques, choisir et intégrer au quotidien ? »
 - Attitudes
 - Relaxation
 - Boîte à outils
 - Plan d'actions personnel

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

★ **Prérequis**

Aucun prérequis



Modalités pédagogiques

Apprentissage ludo-pédagogique

Jeux de rôles et feedback croisés

Jeux cadres de Thiagi, légos, Taboo, ...

Partage d'expériences

Posture OK+ OK+

Stimulation hémisphères droit et gauche

70% de votre apprentissage passent par l'expérience et l'action => vivez nos outils en salle ET avec vos équipes.

20% de votre apprentissage sont issus des échanges avec vos pairs que nos formateurs stimulent.

10% de votre apprentissage sont acquis en formation, nous vous donnons les outils pour le parfaire chaque jour.



Moyens et supports pédagogiques

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle



Modalités d'évaluation et de suivi

Pas de modalité spécifique de certification / évaluation