

# Apprivoiser efficacement son stress

SE DÉVELOPPER POUR SE PRÉSERVER



## OBJECTIFS

Être capable de gérer des situations stressantes pour soi, et pour cela :

- Définir le sujet et les mécanismes associés
- Détecter les risques pour sa santé
- Identifier les différentes stratégies de régulation pour maîtriser le niveau de tension

## PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne ressentant des impacts négatifs lors de situations de travail jugées stressantes

## PRÉREQUIS

- Aucun

## PROGRAMME

Identifier les mécanismes du stress et les répercussions sur la santé

- Les rouages de la montée en tension
  - interface individu / situation de travail
  - perception des ressources pour faire face
- Les conséquences physiques et psychiques sur soi : repérer les signaux précurseurs

Apprendre à se connaître pour faire face au risque

- Le décryptage d'une situation de travail : comprendre les sources de stress
- L'identification des menaces possibles d'une situation de travail

- Son positionnement dans les différents stades : alarme, résistance, épuisement

Réguler à son niveau

- Les 3 niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Les différentes stratégies pour faire face au stress :
  - stratégies centrées action ou émotion
  - développement du lâcher-prise
  - sollicitation de soutien
- La capitalisation sur ses réussites
- La pratique de la pleine conscience pour gagner des marges de manœuvres
- L'ancrage de pistes de progrès

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Études de cas
- Test de positionnement
- Échanges d'expériences
- Livret personnel
- Exercices de pleine conscience et de lâcher-prise

### Durée

1 jour

### Dates

Nous consulter

### Coût

690€ HT  
Par participant en inter