

DIMINUER SON STRESS AU TRAVAIL

OBJECTIFS

Faire acquérir aux participants des savoirs, des savoir-faire et des techniques relationnelles afin qu'ils soient en mesure :

- D'identifier les sources de stress
- De diminuer rapidement la pression dès les premiers « *symptômes* »
- De faire passer un message difficile sans passivité, ni agressivité
- De renforcer l'estime de soi
- De mettre en place des solutions préventives pour rester optimum dans son poste

PROGRAMME

- *Définir le stress, savoir l'évaluer*

Définir la notion de « Stress » et identifier des symptômes au niveau corporel, émotionnel, intellectuel...et en comprendre les causes

Évaluer et définir des ***réactions personnelles des participants*** en situation de stress : savoir en identifier les sources, les causes et les conséquences

- *Apprentissage des techniques pour diminuer son stress*

Savoir distinguer les faits, les avis et les sentiments/ressentis, par une approche mentale, émotionnelle et physique

Mettre en situation les « jeux relationnels » avec le Triangle de Karpman afin d'apprendre à sortir des situations de stress. Apprendre des techniques de dissolution des tensions mentales et émotionnelles

- *Comment développer un relationnel sain et constructif*

Savoir développer une relation de confiance et un climat propice à l'échange en communiquant sereinement, tout en étant attentif à l'autre

Communiquer sans passivité ni agressivité dans des situations tendues, sans perdre l'estime de soi. Comment savoir dire non, si nécessaire.

Mise en situation des participants, au travers de situations connues et/ou déjà rencontrées, afin d'apprendre à les gérer

DUREE DE FORMATION

Formule Intra- Entreprise : 3 jours ou 2 jours +1

Formule Inter-Entreprises : 2 jours + 1