

**Public****Pré-requis****Durée****Coût**

Maîtriser la langue française

Aucun pré requis n'est exigé

2 jours soit 14 heures

600 € HT  
720 € TTC

Tous publics

**Nature de la sanction : Attestation de fin de formation****Pédagogie****► Résultats attendus**

Découvrir les mécanismes du stress et l'influence de nos représentations et croyances dans les phénomènes de stress chronique

S'exercer à se détendre rapidement

Développer de nouvelles stratégies face aux situations stressantes pour se sentir en accord avec soi-même et les autres : prendre conscience et changer les représentations et croyances qui affectent la confiance en soi et la relation aux autres

**► Objectifs pédagogiques**

Comprendre le mécanisme du stress  
Mieux gérer ses émotions en situation de stress  
Augmenter son niveau de résistance en mettant en œuvre des techniques préventives

**► Méthodes pédagogiques**

Elles Analyse de cas des participants  
Alternance exercices, apprentissages, analyses et échanges

**Calendrier 2021****► Agen**

- 05 et 06 juillet
- 29 et 30 novembre

**► Intervenante**

- Pascale HAUET

*Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.*

## PROGRAMME

### Présentation

Cette formation permet à chacun de prévenir la fatigue et l'épuisement tout en augmentant sa capacité d'adaptation aux diverses situations professionnelles

Elle permet de mobiliser de nouvelles ressources et de convertir le « distress » ou mauvais stress en « eustress » ou bon stress, c'est-à-dire de préserver et de développer les capacités pour réagir de façon active aux situations et retrouver de l'aisance dans les relations avec les autres

Elle permet d'aborder les techniques de relaxation favorables à la récupération de son énergie et met également l'accent sur le travail mental et émotionnel permettant de changer les représentations, croyances et attitudes qui limitent notre capacité d'action

### Le stress, qu'est-ce que c'est ?

- Le mécanisme du stress, un processus biologique d'adaptation
- Reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress
- Identifier ses représentations et croyances limitantes génératrices de stress
- Les 3 champs d'action de gestion du stress : physique, émotionnel et relationnel

### Retrouver de l'énergie ou se détendre rapidement

- Se détendre rapidement par le mouvement et la respiration
- Se dynamiser rapidement par le mouvement et la respiration
- Le lien entre émotions et stress
- Utiliser ses émotions pour agir

### Le stress au travail : développer de nouvelles ressources & des relations constructives avec les autres

- Etre soi-même et agir en accord avec son propre jugement
- Mieux communiquer : savoir exprimer son désaccord, adresser une critique, faire un refus.
- Elaborer son plan personnel de gestion du stress : niveaux physique, émotionnel et relationnel