

# Gestion du stress

2 j (14 heures)

Ref : DPST

## Public

Toute personne souhaitant améliorer son efficacité professionnelle et cultiver ses capacités à mieux gérer son stress et préserver un équilibre

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Objectifs

- Identifier les sources et les mécanismes du stress
- Identifier et utiliser les bonnes méthodes / outils / actions pour réduire son stress
- Développer une stratégie anti-stress sur le long terme

## Programme détaillé

### LES SOURCES ET LES MECANISMES DU STRESS

---

- Définition du stress
- Les 10 commandements de l'homo stressus
- Distinction bon/mauvais stress
- Le syndrome général d'adaptation

## **GERER SON TEMPS ET SON ORGANISATION PERSONNELLE POUR DIMINUER SON STRESS AU TRAVAIL**

---

La matrice d'Eisenhower pour définir ses priorités  
Les bonnes pratiques de l'utilisation de l'agenda  
La méthode top chrono pour se concentrer durablement sur une série de tâches  
L'utilisation de la to-do list (méthode LIMITER)  
Le flash meeting pour coordonner ses équipes  
La méthode CAP pour gérer efficacement ses mails  
La gestion et le suivi d'activité avec Trello

## **PRENDRE DES PAUSES EFFICACES**

---

Inclure les temps de pause pour baisser sa charge mentale et son niveau de stress  
Se relaxer, s'oxygéner en quelques minutes  
Pratiquer des respirations spécifiques pour calmer son stress

## **IMPACT DE SES MESSAGES CONTRAIGNANTS SUR SON STRESS**

---

Qu'est-ce que les messages contraignants  
Identification de ses messages contraignants  
Exemples de situations vécues dans lesquelles ses messages contraignants ont été générateurs de stress  
Conséquences, risques et avantages de la situation vécue en l'absence du message contraignant

## **FAIRE PREUVE D'ASSERTIVITE ET ECOUTER SES BESOINS POUR AGIR SUR LE STRESS RELATIONNEL**

---

Définition de l'assertivité  
Méthodes pour formuler une demande efficace  
Le refus diplomatique : Dire non en se positionnant  
Message « je »  
Le triangle de Karpman  
Les accords tolèques  
La communication non-violente

## **GERER SES EMOTIONS**

---

Changer son regard sur l'événement stressant  
Identifier ses réactions face à la situation stressante  
Clarifier la nature de ses émotions pour mieux y faire face  
Méthodes d'analyse d'une situation  
Tableau des émotions

## **DIMINUER SON STRESS GRACE A UN AUTO-ANCRAGE DE RESSOURCE**

---

## Gestion du stress

L'auto-ancrage de ressource :

- Identification d'une situation paisible
  - Ancrage de la situation
  - Test de l'ancrage
-