

Stage pratique de 2 jour(s)  
Réf : GTS

## Participants

Toute personne souhaitant perfectionner ses techniques de gestion du stress.

## Pré-requis

Il est conseillé de suivre au préalable le cours "Gérer son stress, réf. GST".

## Dates des sessions

### CLASSE A DISTANCE

28 jan. 2021, 14 juin 2021  
19 août. 2021

### PARIS

28 jan. 2021, 14 juin 2021  
19 août. 2021

## Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 70% du temps).

## Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## Moyens pédagogiques et techniques

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.

- A l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

# Gérer son stress, perfectionnement

Ce stage vous permettra d'évaluer votre sensibilité au stress face aux différentes sources de pression, pour le transformer en énergie positive. Vous vous entraînerez à canaliser votre stress par l'Intelligence Emotionnelle et à le réduire en adoptant un comportement assertif.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Identifier les principaux facteurs de pression et de stress  
Evaluer son niveau de stress et ses résistances au changement  
Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle  
Maîtriser les techniques de relaxation  
Développer son assertivité pour réduire la pression

### 1) Définir les mécanismes de pression et de stress

### 2) Evaluer son stress

### 3) Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

### 4) Transformer son stress en énergie positive

### 5) L'assertivité pour réduire la pression

### 6) Réduire l'impact du stress sur soi

### 7) Concevoir un plan d'actions personnalisé

## Travaux pratiques

Autodiagnosics, jeux de rôle et échanges de pratiques.

## 1) Définir les mécanismes de pression et de stress

- Définitions de la pression et du stress.
- Ne pas confondre symptômes, causes et conséquences.
- Les stratégies d'adaptation.
- La notion de Coping.

### Exercice

Analyse de situations (films) et réalisation d'une cartographie des facteurs de pression.

## 2) Evaluer son stress

- Prendre conscience des effets induits par la pression.
- Réactions psychiques, psychologiques et attitudes.
- Identifier ses stressseurs.
- Repérer ses signaux d'alerte.
- Sortir de sa "zone de confort".
- Comprendre ses résistances aux changements.

### Exercice

Autodiagnostic : évaluer son stress.

## 3) Canaliser son stress par l'intelligence émotionnelle

- Comprendre les "peurs" émotionnelles.
- Maîtriser ses automatismes de pensées stressantes.
- Contrôler le processus de maîtrise de soi.
- Modifier ses habitudes émotionnelles.
- Analyser les comportements clés en situation déstabilisante.
- Désamorcer nos émotions.
- Gérer le stress d'origine émotive.
- Canaliser son stress.

### Exercice

Test d'autoévaluation des processus émotionnels.

## 4) Transformer son stress en énergie positive

- Acquérir des techniques de relaxation physique et mentale : respiration, gestuelle, visualisation positive.
- Etablir une communication antistress.
- Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress.

### Exercice

Exercices pratiques pour s'entraîner aux techniques de relaxation physiques et mentales.

## 5) L'assertivité pour réduire la pression

- Les cinq dimensions ressources.
- Mieux connaître son style relationnel.
- Ressenti par rapport à sa propre image.

• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

- Zones de confort, de risque, de panique.

#### **Exercice**

*Autodiagnostic d'assertivité. Identification de ses propres freins à l'affirmation de soi.*

### 6) Réduire l'impact du stress sur soi

- Assertivité et adaptabilité. Ni hérisson ni paillason.
- Se respecter soi-même et respecter les autres.
- Neutraliser l'impact des pensées négatives.
- Les clés pratiques qui renforcent son attitude assertive.

#### **Exercice**

*Mises en situation d'un problème vécu.*

### 7) Concevoir un plan d'actions personnalisé

- Définir et identifier les actions à mettre en œuvre pour modérer son propre stress.
- Transformer son stress en énergie positive.

#### **Exercice**

*Bâtir son propre plan d'actions puis l'ancrer dans une stratégie opérationnelle.*