

# Gérer son stress

Durée: 14 heures réparties sur 2 jours

## NOTRE PROGRAMME:

### Comprendre

- La physiologie du stress
- La psychologie du stress

### Evaluer

- Mesurer son niveau de stress au travail
- Mesurer son niveau de stress corporel, relationnel, existentiel et intellectuel
- Savoir reconnaître le bon du mauvais stress
- Repérer les déclencheurs
- Comprendre les différents comportements générateurs de stress

### Définir son plan d'action

- Agir sur sa façon d'interpréter les événements et sollicitations extérieures
- Apprendre à relativiser
- Connaître et assouplir les "diktats du stress"
- Gérer les conflits en gardant l'adulte aux commandes
- Générer de la confiance en soi: connaître ses qualités
- S'affirmer dans ses relations aux autres: apprendre à demander, à refuser
- Maîtriser et agir pour ne plus "subir":
  - Identifier ses priorités
  - Apprendre à déterminer un objectif
- Savoir se détendre et respirer

### Les techniques anti-stress et leur pratique

- Mise en pratique de la relaxation musculaire
- Mise en pratique de la relaxation dynamique: utilisation de mouvements, gestes et postures
- Techniques de contrôles de la respiration
- Les visualisations; apprendre, par la création d'images mentales positives, à se ressourcer et dépasser des situations difficiles
- Principes essentiels de la psychologie appliquée: permettre la connaissance de soi, des autres et améliorer ses relations