

# Gérer le stress et les émotions pour gagner en sérénité

## Public :

- Manager et tout collaborateur ayant besoin de gagner en sérénité en situation de tension

Pour les personnes en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référente handicap : Pascale Esnault-pascale.esnault@groupevitaminet.com - 03 20 61 38 40

## Prérequis :

- Avoir réfléchi aux situations stressantes pour soi-même,
- Se donner deux priorités de changement pour les 6 mois à venir.

## Effectif :

- 8 personnes maximum

Durée : 14 heures

## Modalités pédagogiques :

Formation s'appuyant sur la participation active et l'implication des apprenants.

- Travaux individuels et collectifs en salle,
- Apports méthodologiques,
- Remise de support pédagogique
- Mises en situation

## Modalités d'évaluation des acquis :

- Exercices pratiques durant la formation et mises en situation

## Sanction visée :

- Attestation de fin de formation

## Les objectifs de la formation :

- Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir le gérer
- Identifier sa personnalité et ses stratégies face au stress
- Acquérir des techniques et outils efficaces et utilisables dans le contexte du travail
- Élaborer des pistes de réflexions et des actions adaptés pour un mieux-être professionnel/ personnel

## Le programme de la formation :

Tour de table de présentation des participants et du formateur,  
Vérification des prérequis,  
Présentation du programme et des objectifs de la formation,  
Recensement des attentes des participants.

## Module 1

### Qu'est-ce que le stress ?

#### Identifier pour comprendre

- Comprendre les mécanismes du stress
- Ne pas confondre Symptômes, causes et conséquences
- Les 3 phases du stress (SGA) : Alarme, Résistances et épuisement
- Identifier ses facteurs de stress : ceux qui viennent de nous et ceux qui sont extérieur à nous
- Le rôle des émotions dans le stress
- La notion de coping

#### *Autoévaluation sur le niveau de stress*

*Atelier en petits groupes : les participants identifient les types de stress à partir de leurs situations vécues*

#### Évaluer son stress

#### Identifier ses propres réactions face au stress pour mieux faire face

- Prendre conscience des effets du stress sur nous et les incidences dans notre quotidien (sur notre santé)

physique, mentale, la qualité relationnelle avec les autres

- Identifier ses stresseurs
- Repérer ses signaux d'alertes
- Apprendre à identifier et maîtriser les émotions mal régulées (peur, colère,) qui génèrent du stress.
- Prendre conscience de ses automatismes, habitudes de pensée, d'émotion et de comportement pour rompre les répétitions de scénarii

#### *Auto-évaluation sur les stratégies face au stress*

*A partir des différentes auto-évaluations et des ateliers, repérer ses stratégies face au stress et sont-elles adaptées ou inadaptées, des points forts, axes d'améliorations et des pistes de réflexions de chacun.*

#### **Module 2 :**

#### **Comment canaliser et gérer le stress ?**

##### **Reconnaître les symptômes du stress**

Identifier les manifestations du stress

- Réponses Physiologique
- Réponses, cognitives
- Réponses, comportementales

##### **Les solutions pour faire face**

Apprendre à se détendre physiquement, émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- L'importance de l'hygiène de vie
- La « maîtrise des émotions » pour garder son calme
- Technique visualisation pour anticiper une situation stressante

Savoir s'affirmer sans subir ou s'imposer

- Savoir dire non lorsque c'est nécessaire
- Les "positions de vie" pour prendre de la distance et travailler sur les manifestations comportementales du stress (attaque, repli sur soi.)

Renforcer la confiance en soi et l'estime en soi

- Identifier Les fausses croyances et petites voix négatives en nous
- Travail sur les drivers anxiogènes et leurs antidotes pour prendre confiance en nous

*Autoévaluation sur son driver*

Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite  
Poser ses pistes de réflexions et les actions à mettre en place

Bilan et synthèse de la formation

Emargement électronique

Evaluation de la satisfaction