

Coaching personnel – gestion du stress

Durée : 2 jours

Programme

Date	Horaire	Objectifs	Contenu	Moyen pédagogique
J-1	8h00 — 12h00	Comprendre la source du stress Reconnaître l'état de stress négatif	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les mécanismes du stress <i>(Qu'est-ce que le stress ? : bon et mauvais stress, absence de stress – Phases d'alarme, de résistance, burn out – Que se passe-t-il dans notre organisme ? – Déclenchement du stress sur notre cerveau : grille de latéralité – Psychologie du stress : les réactions du corps humain face au stress)</i> 	Dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences, exercices pratiques, apports théoriques
J-1	13h00 — 17h00	Considérer les différents types de stress Reconnaître les signes de stress	<ul style="list-style-type: none"> - Définir son stress <i>(Identifier son profil psychologique de stressé : quel profil ? – Les causes du stress ou « stresseurs » – Trouver sa zone d'excellence)</i> - Les symptômes du stress <i>(Les réactions physiques du stress – Stress et changement : trépied du changement)</i> 	Dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences, exercices pratiques, apports théoriques
J-2	8h00 — 12h00	Analyser pour mieux gérer Amorcer un plan de défense contre le stress	<ul style="list-style-type: none"> - Les outils de gestion du stress <i>(Comprendre son mode de communication avec : les états du Moi – Analyse transactionnelle – Le triangle dramatique : comment en sortir – Se ressourcer grâce aux signes de reconnaissance)</i> 	Dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences, exercices pratiques, apports théoriques
J-2	13h00 — 17h00	Prévenir et gérer le stress afin de garder une efficacité « tranquille »	<ul style="list-style-type: none"> - S'organiser dans le temps <i>(Identifier les messages contraignants du stress « Drivers » – Savoir dire NON pour réduire son stress – Savoir gérer les critiques justifiées et injustifiées pour diminuer son stress – Demander, refuser, donner et recevoir : pour mieux gérer les situations conflictuelles et stressantes – Les émotions : le repérer, les exprimer)</i> - Développer une stratégie anti-stress 	Dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences, exercices pratiques, apports théoriques

			<i>(Définir un plan d'action personnel – Séances de relaxation dynamique – Trucs et astuces anti-stress – Définir son plan d'action personnel anti-stress)</i>	
--	--	--	--	--