

BIEN GERER SON STRESS



CONCILIER CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET EQUILIBRE PERSONNEL

Personnes concernées

Tout professionnel souhaitant anticiper et gérer son stress pour en atténuer les effets négatifs.

Objectifs

- identifier ses sources de stress
- mieux appréhender sa propre résistance au stress
- analyser son comportement dans les situations stressantes
- mieux gérer ses émotions
- acquérir des techniques de relaxation simples et efficaces
- maintenir le juste investissement dans les situations relationnelles difficiles
- mettre en place des réflexes pour prévenir les risques de burn-out

Méthodes d'intervention

- alternance d'apports théoriques et d'analyses de situations concrètes
- entraînement à l'utilisation des outils et des méthodes de gestion du stress adaptés au milieu professionnel
- élaboration d'objectifs personnels d'évolution

DUREE SOUHAITEE : 4 jours en discontinu

Points clefs

- **COMPRENDRE LE STRESS**
 - connaître le mécanisme du stress
 - comprendre ses origines
 - mesurer l'impact du stress sur son bien-être physique et moral et sur ses aptitudes professionnelles et relationnelles
- **ANALYSER ET EVALUER SON STRESS**
 - identifier les facteurs de stress professionnels (pression de l'urgence, climat social, etc.) et personnels (sentiment d'impuissance, surinvestissement relationnel, etc.)
 - repérer ses signaux d'alerte
- **GERER SES EMOTIONS ET SA PENSEE**
 - connaître, comprendre et accepter ses émotions
 - savoir se détendre mentalement : maîtriser sa respiration et sa gestuelle, pratiquer la relaxation minute et la visualisation positive
 - prendre du recul et désamorcer ses pensées négatives
 - transformer ses pensées inhibitrices en pensées favorisant l'action
- **GERER LES DIFFICULTES**
 - acquérir une méthode de résolution des problèmes
 - clarifier son rôle et ses responsabilités
 - savoir accepter ou refuser une demande
 - s'autoriser à donner son opinion, savoir affirmer un désaccord sans agressivité
 - savoir négocier un délai
 - savoir prendre une décision quand le choix est difficile
- **DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI**
 - prendre conscience de ses ressources et de ses capacités d'adaptation
 - construire une image positive de soi et développer l'estime de soi



Claudine Heslouin Consultants

16 rue Boileau - 92120 Montrouge - Tél. 01 42 53 82 36 - Fax. 01 42 53 63 02
e-mail : chconsul@club-internet.fr / site : www.cheslouin-consultants.com