

Action de Formation : « Gestion du Stress »

Objectifs de la formation - Compétences visées

- Comprendre le mécanisme et l'impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même et apprendre à le gérer pour gagner en sérénité
- Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins pour diminuer son niveau de stress
- Savoir tenir compte de l'influence du stress et de la communication pour améliorer les interactions relationnelles

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

L'alliance de la Process Com, des Neurosciences et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Comprendre le mécanisme et l'impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même

- Comprendre le mécanisme du stress pour pouvoir y remédier
- Le stress, un mécanisme de survie automatique. Le stress, un signal qui se déclenche même quand on est en sécurité
- Bon ou mauvais, le stress ?
- Impact du stress sur les relations aux autres et sur soi-même. Identifier les risques de saturation et d'épuisement qui nuisent aux équipes et aux collaborateurs
- Connaissez-vous le SRA ? Comprendre le fonctionnement de son cerveau et l'impact sur le stress
- Le stress, une question de perception. Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité

Gérer son stress : Savoir identifier et exprimer ses ressentis et ses besoins pour diminuer son niveau de stress et gagner en sérénité

- Évaluez votre niveau de bien-être intérieur
- Prise de conscience du poids du stress
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment identifier ses ressentis ?
- A la découverte de l'impact des pensées sur le corps
- Identifier ses drivers, ces comportements négatifs que nous adoptons lorsque nous sommes stressés (fais des efforts, sois parfait, fais plaisir...). Une stratégie de défense qui génère des croyances qui limitent
- Comprendre l'importance d'identifier ses besoins en fonction de sa personnalité : identifier la corrélation entre le niveau de stress et le manque de compréhension de ses propres besoins.
- Se libérer des pièges du perfectionnisme et de la culpabilité
- Prévention des risques psychosociaux : gérer le stress, prévenir le burn-out et gagner en sérénité
- Facteurs de compensation du stress
- Se focaliser sur ce qui vous fait du bien
- La gestion du stress, première étape d'une démarche inclusive ?

-Tenir compte de l'influence du stress et de la communication pour améliorer les interactions relationnelles

- Connaître les besoins des différents types de personnalité pour favoriser une communication constructive avec soi et avec les autres
- Adapter sa communication en fonction des besoins