

Formation 6. Comprendre, atténuer, gérer, faire disparaître le stress – 1 journée– 8/10 personnes

Anticiper et appréhender les situations, analyser les symptômes, travailler les solutions

Programme

- I. Une introduction au Stress...
- II. Identifier et comprendre les mécanismes du stress, ses étapes
- III. Les facteurs (vies privée et pro)
- IV. Ses multiples symptômes
- V. Les différentes réactions sous stress
- VI. Les personnalités confrontées au stress
- VII. Le « bon » et le « mauvais » stress
- VIII. Les solutions pour vaincre le « mauvais » stress
- IX. Cas pratique, mise en situation
- X. Conclusion
- XI. Plan d'action personnalisé
- XII. Suivi

Méthodes de travail

Utilisation de techniques pédagogiques multiples et de méthodes variées pour encourager l'implication des participants.

La parole et l'écoute sont la base de la formation.

Une thématique nécessitant l'émulation du groupe.

De nombreux travaux dynamiques :

- Tour de table. Temps calme et plus long qu'à l'accoutumée. Permettre à chacun d'exprimer ses sentiments.
- Réflexion via des cas pratiques individuels ou en groupe : les symptômes (repères, actions), facteurs (analyse), comportement des personnalités (fenêtre Johari, cadre de référence)
- Exercices ludiques : objectif détente du groupe !
- Quizz adapté sur des notions de la journée de formation
- Améliorateurs : groupes de travail. Présentation au groupe puis débat.
- Écriture personnalisée d'une feuille de route, d'un plan d'action à étapes.
- Optionnel : Réalisation de séquences audiovisuelles permettant l'auto analyse