

# **GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS**

## **CODE STAGE : DVP307**

### **OBJECTIFS**

Savoir prendre du recul et identifier son seuil optimal de stress.

Faire le point sur les facteurs organisationnels et personnels de stress.

Développer une vigilance envers les signaux individuels et collectifs de stress.

Acquérir des techniques de détente rapides pour être performant tout en préservant son équilibre

### **DURÉE**

2 jours

### **PUBLIC**

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis

### **PROGRAMME**

#### **PEDAGOGIE**

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

**Module 1 : Les aspects positifs et négatifs du stress**

- Les mécanismes psychophysiologiques du stress.
- Les trois phases du stress.
- Effets : stress aigu et stress chronique

**Module 2 : Le stress professionnel**

- Les situations de stress dans l'entreprise.
- Les facteurs individuels.
- L'impact des dérangements.
- Se préparer mentalement aux situations d'enjeu.



- Les comportements positifs.
- L'estime de soi et des autres.

**Module 3 : Manager son mode de vie**

- Adopter une bonne hygiène de vie.
- Les cycles de vigilance.

**Module 4 : Le dépistage et le contrôle du stress**

- Les signes physiques et immédiats.
- Les bons réflexes pour faire face à la situation.
- Savoir se détendre.
- Savoir se relaxer.

**Module 5 : Correction et contrôle du stress**

- Savoir organiser son temps.
- Gérer les conflits, les désaccords, les critiques.
- Accepter le changement.
- S'affirmer.
- Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque.

**Module 6 : Prévenir le stress**

- Savoir gérer ses émotions.
- Préserver son état d'équilibre intérieur.

