

La gestion du stress



GÉRER votre STRESS et DÉVELOPPER votre capacité d'ADAPTATION

« La folie, c'est penser qu'en faisant la même chose, on va obtenir un résultat différent »
« Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé »
(Albert Einstein)



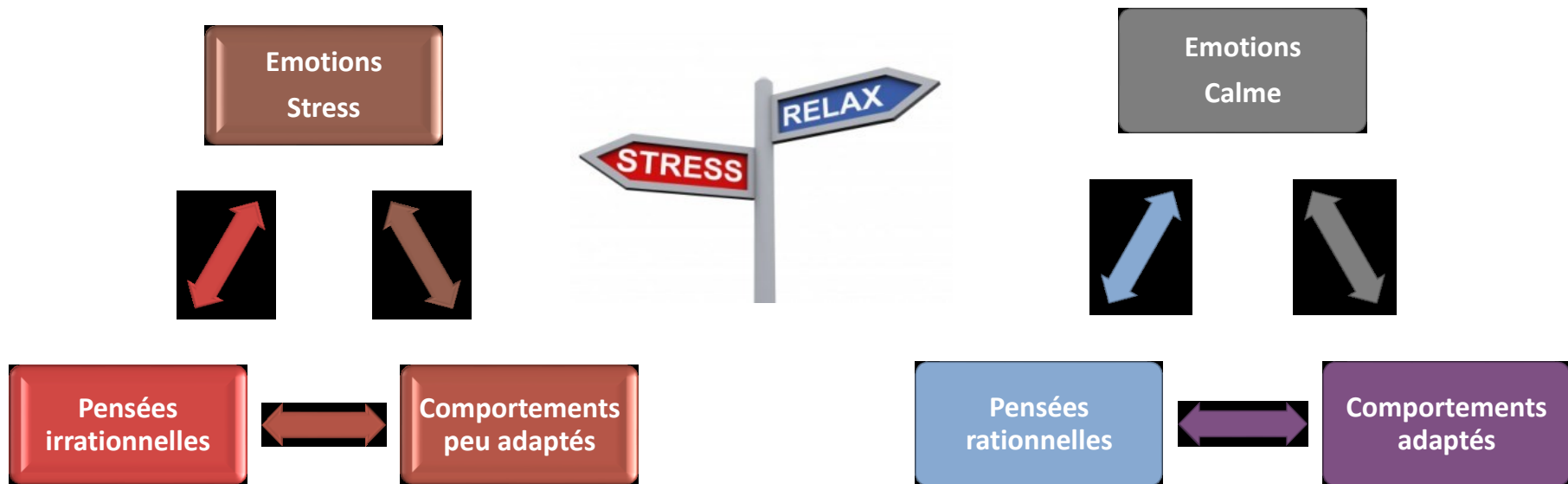
- Les objectifs de la formation
- Plan de formation proposé et thèmes abordés
- Approche pédagogique

L'impact du STRESS sur moi



Le stress engendre :

- la perte de moyens intellectuels, d'information, de temps, d'énergie, d'efficacité,
- de l'impulsivité et des réactions non adaptées,
- la fermeture aux autres, des problèmes de communication et de conflits relationnels,
- de la démotivation, du burn-out, de l'absentéisme.



Comprendre les mécanismes du stress permet de changer progressivement et durablement nos comportements en développant notre perception de nous-mêmes et des autres, en permettant la prise de recul et la nuance, en offrant plus de lucidité, de créativité et d'efficacité.



2

Objectifs de la formation



Mettre en pratique au quotidien des outils concrets permettant de gérer leur état de stress

Comprendre les mécanismes internes et le rôle du stress.

Identifier l'impact du stress et ses manifestations.

Gérer le stress relationnel en ajustant leur comportement pour réduire le stress chez leur interlocuteur.

Repérer comment le cerveau gouverne leurs actions/réactions et comment sortir du cercle vicieux du stress.

Percevoir, comprendre et intégrer leurs émotions pour faciliter le raisonnement et les réactions adaptées aux situations.

Recruter le mode mental adapté afin de (re)trouver l'accès à la logique, la nuance, l'adaptation et la prise de recul.

Contenu



La formation est avant tout un espace d'échanges et de test de différents comportements, attitudes, techniques.

Jour 1: 8h

Les mécanismes du stress

« Qu'est-ce que le stress ? »

- Approche physiologique
- Approche interactionnelle
- Modèle, stratégies et actions



L'intelligence du stress

« Comment notre cerveau gouverne-t-il nos réactions, comportements et prises de décision ? »

- Définition
- Origine (Fuite - Lutte - Inhibition de l'action)
- Le stress révélateur d'un dysfonctionnement interne

Le cercle du stress

« Comment agir sur le stress en intégrant et reliant les trois faces d'un même processus ? »

- Pensées - Emotions - Comportements : trois portes d'entrée pour gérer le stress
- Du cercle vicieux au cercle vertueux
- Stress et stressabilité
- Application à des cas concrets

La Gestion des Modes Mentaux

« Comment (re)trouver l'accès à la logique, à la nuance, à la capacité d'adaptation et à la prise de recul pour des actes plus adaptés et créateurs ? »

- Perception et mode de pensées
- Mode Mental Automatique et Mode Mental Préfrontal : caractéristiques et fonctionnement
- Bascule vers le Mode Mental Préfrontal : recul, adaptation et nuance
- Exercices : du stress au calme

Jour 2: 8h

L'intelligence émotionnelle

« Comment la connexion à ses besoins et à ses motivations profondes a un effet positif sur le stress ? »

- Lien entre émotions et besoins
- Emotions positives
- Les quatre cadrans de l'intelligence émotionnelle

La gestion relationnelle

« Comment repérer et gérer le stress relationnel en adaptant notre communication à l'état de notre interlocuteur ? »

- Type de stress et comportements adaptés
- Communication non violente

Les bonnes pratiques

« Comment faire le lien entre les techniques, choisir et intégrer au quotidien ? »

- Attitudes
- Relaxation
- Boîte à outils
- Plan d'actions personnel



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

« 70% de nos compétences proviennent d'un
apprentissage dans l'expérience et l'action »

Morgan Mc Call, Michael M. Lombardo et Robert W. Eichinger

70:20:10

MODÈLE D'APPRENTISSAGE

70%

**Pratique de tous les jours
Actions et expériences**

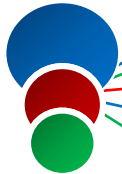
20%

**Interactions sociales
Partage entre les pairs**

10%

**Conscient et formel:
salle de formation - lectures, ...**

La méthode ALIAS Consult



Jeux à thèmes
Lego

Mises en situation

Jeux cadres



NOS MÉTHODOLOGIES

- Apprentissages ludo-pédagogiques : **jeux cadres de THIAGI**, jeux à thème, légos, mises en situations, ...
- Co-construction d'**outils** concrets, pratiques, directement applicables et éprouvés depuis de nombreuses années
- Moyens mnémotechniques construits sur les neurosciences
- Techniques d'animation de groupe

Nos formateurs-animateurs sont rompus aux outils transversaux suivants : PNL, Analyse Transactionnelle, C.N.V., Process Communication, Jeux cadres Thiagi, Intelligence émotionnelle , Intelligence collective, Posture OK+ OK+,...

CARACTÉRISTIQUES

« Canevas clair, approche ludique, enjeux sérieux, bénéfiques concrets et durables »

Apprentissage dans le plaisir et le mouvement	Véritable réflexion individuelle et collective	Conjonction d'intelligence pratique et analytique	Théâtre d'apprentissages mutuel	Développe la performance active	Jeux de rôles de transfert dans vos situations professionnelles
---	--	---	---------------------------------	---------------------------------	---

BÉNÉFICES



Rend les apprenants actifs et tous concernés

Les participants sont touchés dans leurs émotions => apprentissages ancrés

Vous faites des économies : plus grands groupes possible!

