



## Subtilcoaching – Formations en Intra

### Gérer son sur-stress

#### PROGRAMME

**Introduction** : Présentations et recueil des attentes

#### **Le stress : processus et non état**

- Définition de ce qu'est le stress, bon et mauvais (sur-stress)

#### **1. Anticiper : repérer le sur-stress**

- Votre travail est-il stressant ? questionnaire ; échanges
- Avez-vous des raisons objectives d'être stressé(e) ?

questionnaire ; les pensées automatiques ; échanges

- Quels sont vos agents stresseurs ? questionnaires « êtes-vous stressé(e) » ?

#### **2. Réparer : faire baisser la pression**

- Réagir face aux situations stressantes
- Se faire entendre
- Être à l'écoute pour les hiérarchiques et exiger de l'écoute

pour les collaborateurs

- Renforcer le sentiment d'appartenance : identité de l'équipe, communication, échange de bonnes pratiques, personnes « ressources »

- Prendre de la distance, relativiser : « est-il utile que je me mette la pression sur telle ou telle action ? qu'ai-je à y gagner, que risquerai-je de perdre ? »

- Les moyens à disposition pour gérer les stress : respiration, activité physique, hygiène de vie, se faire plaisir, etc.

- Par rapport aux situations évoquées, et aux « agents stresseurs » repérés, une à trois résolutions que chaque stagiaire prend vis à vis de lui-même et du groupe afin, dorénavant de « gérer son sur-stress »

**Conclusion** de la journée ; évaluation de la formation

**Objectif** : apprendre à gérer son sur-stress afin d'être efficace et confortable dans son travail

#### **Compétences visées :**

Reconnaître les situations stressantes pour soi ; s'organiser pour y faire face ; reconnaître ses besoins et les satisfaire

**Public** : tout professionnel

**Prérequis** : aucun

#### **Moyens pédagogiques :**

questionnaire, apports théoriques, mises en situation et partage d'expérience

**Durée** : 1 jour

#### **Evaluation :**

questionnaire et attestation de formation

**Prix** : 1 600 € nets pour un groupe de 6 à 8 personnes en Intra