

Gérer et maîtriser son stress

Pour qui ?

Pour les managers, responsables de projets, cadres soumis à forte pression de résultats du fait des exigences de clients internes ou externes.

Objectifs :

Analyser son stress pour s'en faire un allié.
Faire la différence entre stress énergisant et paralysant.
Savoir trouver la bonne distance.

Programme :

1. Connaître son stress et vouloir le vaincre

- Définir le stress, le visualiser et le ressentir
- Identifier son profil de stressé, repérer ses ressources
- S'interroger sur les facteurs de stress
- Faire la part du « bon » et du « mauvais » stress
- Connaître ses réactions avant, pendant et après le stress

2. Banaliser les effets du stress

- Repenser ses priorités de vie
- Se connaître pour se relaxer
- Penser autrement sa relation au temps
- Transformer son stress de façon positive
- Lire autrement ses pensées stressantes

3. Se fixer son plan d'action anti-stress

- Les mécanismes de défense sur lesquels agir
- Se penser libre de sortir de la spirale
- Travailler prise de recul et objectivité
- Mesurer l'impact des émotions dans les relations interpersonnelles

4. Eviter le stress dans ses relations

- Prendre confiance en soi
- Gagner en assertivité, éviter fuite et procrastination
- Apprendre à dire non à la demande, sans entacher la relation
- Avoir toujours conscience de son choix et de sa responsabilité



© Anatoly Maslennikov / Fotolia

Les + pédagogiques :

- Prise de conscience : autodiagnostic amenant à une analyse de ses forces et de ses axes d'amélioration.
- Une implication personnelle qui amène les participants à prendre du recul et à relativiser
- L'accompagnement individuel sera privilégié.
- Des outils concrets pour gérer son stress.

Efficacité Professionnelle