

## **GESTION DU STRESS : Savoir reconnaître et gérer son stress**

Ressentir une certaine forme de stress au travail peut s'avérer positif mais lorsque la dose de stress est trop élevée, elle devient souvent problématique. En effet, trop de stress rompt votre équilibre et entame votre résistance naturelle. Vous faites partie des 60 % de travailleurs qui souffrent d'un excès de stress et vous souhaitez y remédier ? Ou vous entendez surtout garder votre "bon équilibre" actuel ?

### **Objectifs**

Après avoir suivi le trajet de formation "Stress-management : Reconnaître et gérer son stress" :

- Vous serez capable de vous montrer attentif aux causes structurelles de votre stress ainsi qu'à vos propres signaux personnels de stress (tant au niveau physique qu'au niveau mental et au niveau émotionnel)
- Vous disposerez d'astuces ainsi que de techniques très concrètes et utiles afin de gérer votre propre stress
- Vous serez capable de mettre en oeuvre ces techniques que vous aurez apprises grâce aux exercices pratiques
- Vous vous sentirez mieux et plus sûr de vous pour mettre en pratique ces compétences apprises
- Vous serez capable de gérer votre stress d'une manière performante, grâce à un plan d'action personnalisé et à une session de coaching de suivi individuel.

### **Groupe cible**

Tous ceux qui ressentent le stress et qui veulent se sentir (encore) plus 'en équilibre'

8 participants au maximum

## Connaissances préalables

Pas de connaissances préalables requises

## Programme

- Définition du stress
  - Distinction entre “stress positif” et “stress négatif”
  - Le stress est individuel et subjectif
- L'importance d'être à l'écoute de soi-même
- Quels sont mes propres signaux de stress ? Dans quelle mesure suis-je réceptif à ces signaux ?
  - Au niveau mental
  - Au niveau émotionnel
  - Au niveau physique
- Quelles sont mes causes personnelles de stress ?
  - Mon environnement objectif ?
  - Un manque de soutien social ?
  - Ma personnalité ?
- Gérer mon propre stress
  - Travailler à ma batterie mentale :
    - Changer ma manière de voir
    - Priorétiser
    - Identifier et réduire les activités qui requièrent de ma part la mise en oeuvre d'énergie négative
  - Travailler à ma batterie émotionnelle :
    - Avoir un regard positif sur moi-même
    - Ecouter mes signaux émotionnels
    - Oser exprimer mes émotions
    - Etre assertif

→ Prévoir des “soupapes” émotionnelles

- Travailler à ma batterie physique  
(7 mécanismes de récupération d'énergie)
- Identifier et gérer le stress chez les autres
  - Regarder et écouter
  - Apprendre à exprimer mes préoccupations
  - Techniques et structures de communication (cadrer, DESC, LEO, GROW...)

### **Méthodologie / aspects pratiques**

- 10 jours avant la journée de formation, chaque participant recevra un questionnaire préparatoire
- Une journée de formation avec une interactivité et une utilité pratique maximales (nombre de participants maximal= 8)
- Plan d'action personnalisé
- Environ 10 jours après la formation, chaque participant suivra une session de coaching individuelle lui permettant de mettre en oeuvre son point d'action personnel