



*Pour sortir de la sensation oppressante de ne plus pouvoir faire face, trouver les ressources pour affronter les contraintes, ou tout simplement pour retrouver un confort de vie oublié, il est indispensable d'identifier ses sources de stress et de mettre en place des stratégies de régulation. Simples et formidablement efficaces, ces comportements sont accessibles au quotidien. Trouver l'équilibre entre la stimulation qui dynamise et la stimulation qui oppresse revient à notre portée. Cette formation propose deux approches pratiques : Une approche « résolution de problème », pour gérer la situation stressante ici et maintenant. Une approche « gestion des émotions », pour apprendre à se ressourcer après une journée ou un moment particulièrement difficile.*

**Durée :** 3 jour(s)

**Tarif :** 1200,00 € Net / personne

**Tarif Intra :** Nous contacter

### PUBLIC

Tout public

### OBJECTIFS

Ces journées de formation ont pour objectif :

- de mieux comprendre les processus de stress,
- d'identifier ses propres sources de stress et niveau de stress en repérant ses signaux d'alerte
- de mettre en évidence des moyens de le réguler pour développer ses capacités d'adaptation et de réactivité et produire un comportement, une réponse mieux adaptés, sans dommage pour son propre équilibre,
- d'analyser les conséquences du stress sur son équilibre personnel et sur son efficacité au travail,
- d'établir son plan d'action personnalisé pour améliorer la gestion de son stress.

### FORMATEUR(S)

**Isabelle ADAM**

- Psychologue
- Consultante en Ressources Humaines et organisation
- Plus de 15 ans d'expériences
- DESS Psychologie "Formation, emploi, projet organisationnel"
- Analyste transactionnelle

### METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

#### A. Compréhension

1. Définitions
2. Ethymologie
3. Le Syndrome Général d'Adaptation de H. Selye
4. Les deux visages du stress : le stress aidant et le stress gênant
5. Les 3 phases du stress  
Phase d'alarme ou phase initiale  
Phase d'adaptation ou phase de résistance  
Phase d'épuisement
6. Conséquences sur la santé
7. Les situations générant du stress

#### B. Moyens d'action

8. La gestion du stress : les techniques orientées vers les problèmes  
Approche cognitivo-comportementale  
Les drivers ou messages contraignants  
Initiation et entraînement à la communication non violente ou CNV
9. La gestion du stress : les techniques axées sur les émotions  
Comprendre les émotions  
Agir sur ses propres émotions au quotidien  
Accompagner les émotions des patients, collègues
10. Les trois grands types de variables qui se trouvent modifiées en états de relaxation  
Le fonctionnement cérébral et la neurophysiologie  
Le fonctionnement somatique et métabolique  
La psychologie
11. Exercices corporels à partir de différentes méthodes :  
Training autogène, sophrologie, visualisation thérapeutique, cohérence cardiaque (à l'aide du logiciel Freeze Framer)
12. Plan d'action personnalisé
13. Bilan de la session

### SESSIONS

Montpellier

07- 08 & 15 déc. 11