



## THEME 2 : Le Management

# LA GESTION DU STRESS

**PARTICIPANTS :** Toute personne soumise, à des rythmes intenses éprouvants, dont la stabilité émotionnelle doit être rééquilibrée

**OBJECTIFS :**

- Apprendre à se relaxer
- Connaître ses mécanismes de stress
- Positiver son image intérieure
- Faire face à des situations professionnelles stressantes

**PROGRAMME :**

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Le stress : définition et enjeux</b></li><li>➤ <b>Les mécanismes de constitution du stress : la structuration de la personnalité</b></li><li>➤ <b>Les conditionnements négatifs anciens à modifier :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Les scénarios</li><li>- Les positions de vies</li><li>- Une image dévalorisée</li><li>- L'inadéquation des mécanismes perceptuels</li><li>- La surestimation des objectifs à atteindre</li><li>- Le stress, source d'intensité d'existence</li><li>- Le dépassement du seuil de fatigue</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Techniques « déstressantes » :</b><ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre la nature de son stress</li><li>- Utiliser les mécanismes de la réceptivité</li><li>- Apprendre à se détendre par :<ul style="list-style-type: none"><li>* La relaxation mentale</li><li>* La relaxation physique</li><li>* La respiration</li></ul></li><li>- Connaître et gérer les priorités</li><li>- Recadrer positivement les difficultés</li><li>- Savoir cultiver les idées positives</li></ul></li></ul> |
|--|---|



**METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :**

- Méthodes interactives
- Apports didactiques
- Apprentissage des techniques de relaxation, de maîtrise de la pensée positive

**DUREE ET RYTHME :**

- 3 journées (21 heures) / à raison d'une journée, puis 4 demi-journées

**VALIDATION DES ACQUIS :**

- Prérequis – auto-évaluation
- Evaluation des acquis