

Savoir gérer son stress de manière durable

Public et Objectifs :

Toute personne qui souhaite améliorer sa gestion du stress pour plus de confort et d'efficacité au quotidien.

- Améliorer la qualité de ses relations humaines dans l'entreprise : Comprendre ses modes de fonctionnement dans des contextes hors pression et sous pression avec Exécutive Profiler
- Repérer ses sources de stress
- Réduire l'impact du stress sur soi, repousser le passage sous pression
- Prévenir et anticiper les situations tendues avec les autres
- Développer de nouvelles stratégies comportementales plus performantes

Prérequis : Aucun

Durée : 1h30 d'entretien individuel + 2 jours en présentiel

Méthodes - Outils pédagogiques – Modalité d'évaluation

- Questionnaire Executive Profiler à remplir en ligne en amont de la formation
- Alternance théorie – exercices d'application et mises en situation / Alternance de partages en collectif et de temps de réflexion individuelle. Ateliers pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Support de cours
- Évaluation des acquis tout au long de la formation par des mises en situations tirées des retours d'expériences des participants

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour tout besoin d'adaptation, retrouver le contact de notre référent handicap et les modalités d'accueil sur la page : [Infos pratiques/Situation de Handicap](#)

Programme de formation

A DISTANCE EN INDIVIDUEL

Atelier « Au cœur de la connaissance de soi » :

Questionnaire Executive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle

Dans le cadre de la gestion du Stress, l'approche comportementale favorisera une meilleure prise en compte de chaque interlocuteur afin de mieux se synchroniser et d'accroître sa zone d'influence.

Elle va faciliter l'intégration du facteur humain et soutenir la conduite de changement.

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, de management, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Repérer les effets du stress sur son comportement et l'impact dans son contexte, pour soi et ses interlocuteurs**

Atelier pratique : Travail sur les résultats Executive Profiler - Echange pour une prise de conscience de son Talent naturel et de son fonctionnement hors pression et sous pression
Initier son plan d'action individuel

EN COLLECTIF EN PRESENTIEL

Identifier et comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur soi

- **Connaitre les mécanismes du stress**
Définition du Stress
La résistance au stress
Les conséquences du Stress
- **À partir des résultats du questionnaire Executive Profiler® : Repérer ses points forts et ses limites face aux situations de stress**
Des exercices sont effectués en regroupant les participants selon leurs résultats au questionnaire Executive Profiler :
 - Mieux comprendre le comportement des autres participants et par miroir de nos différents interlocuteurs
 - Prendre conscience de la perception que les autres ont de moiNos 4 quotients à mesurer
Repérer ses propres facteurs de stress, ses propres signaux d'alerte.
Mesurer sa capacité d'adaptation à différents contextes et sa résistance à la pression
- **Analyser les changements de stratégie sous pression**
Comprendre les changements de comportements mis en œuvre sous pression
En reconnaître l'impact sur sa performance, ses relations, sa santé

Atelier pratique : Entraînements et mises en situations : articuler les différentes situations de stress par des mises en situation concrètes des participants

Définir et mettre en œuvre de nouvelles stratégies de performance durable

- **Réduire l'impact du stress sur soi, repousser le passage sous pression :**
Les lois fondamentales de fonctionnement du corps
Les 4 clés anti-stress
Construire de nouveaux protocoles de comportement afin de repousser les passages sous pression
Favoriser une hygiène de vie réductrice de stress

Atelier pratique : Expérimenter : l'ancrage de contexte – Exercices de postures et de respiration

- **Prévenir et anticiper les situations tendues avec les autres**
Repérer les situations de stress dans l'environnement professionnel
Identifier ses émotions et ses besoins et savoir les exprimer (bases de CNV)
Identifier les modes de fonctionnement des collègues et leurs besoins pour établir une communication anti-stress
S'approprier de nouveaux comportements personnels et collectifs, réducteurs de stress

Atelier pratique : Travail en binôme sur les émotions limitantes - Mettre en pratique des outils favorisant la communication (CNV...)

Finaliser son plan d'action

- **A partir de l'analyse de son Talent, de ses limites et des techniques abordées en formation :**
Déterminer ses axes de progrès personnels et les actions à mettre en œuvre
Se fixer ses objectifs et son planning de réalisation