

Programme de formation « S'adapter au stress »

Formation permettant d'apprendre le fonctionnement du stress, de repérer et de classer ses stressseurs pour en déjouer les pièges et les mécanismes.

Grâce à des exercices de gestion du stress les participants pourront reproduire facilement ses techniques sur le terrain afin d'envisager un « mieux-être » au travail sur le long terme.

1^{er} jour : Apprendre pour comprendre

Le STRESS, les fondamentaux :

Sa définition (des origines à au jourd'hui).

La physiologie (homéostasie, du stress positif au chronique)

Ses causes et ses conséquences.

Comprendre la respiration : outil indispensable pour gérer son stress.

Les stratégies possibles : d'urgence, moyen et long terme.

Première approche des exercices de gestion du stress.

2^{ème} jour : Des exercices à la pratique

Repérer et évaluer mes stressseurs

Réactions aspécifiques et spécifiques face au stress.

Choix possibles et adaptabilité.

Deuxième approche des techniques de gestion du stress (visualisations, geste-signal, respirations).

3^{ème} jour : Supervision et révision :

Evaluation de l'intégration des techniques.

Réajustement et optimisation des exercices.

Complément d'information.

Introduction à d'autres thèmes (estime de soi, motivations, sommeil...).

