

Durée 2 jours (14 heures)	Définition générale du stress Le stress : réaction positive ou négative Les manifestations du stress <ul style="list-style-type: none"> • Sur le plan physique • Sur le plan émotionnel • Sur le plan comportemental et relationnel • Sur le plan intellectuel Le syndrome général d'adaptation ou stress <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de Hans Selye • Modèle de Karasek • Modèle de Siegrist Les conséquences générales du stress Les stressseurs professionnels <ul style="list-style-type: none"> • Liés au contenu du travail • Liés aux relations interpersonnelles • Liés à l'entreprise (culture, management, choix techniques et organisationnels) Les facteurs de stress La gestion du stress L'attention physiologique : l'hygiène de vie <ul style="list-style-type: none"> • L'exercice physique • L'alimentation • Le sommeil • L'ambiance personnelle L'attention psychologique : les émotions <ul style="list-style-type: none"> • L'analyse des émotions • Les fonctions des émotions La méthode du Dr Vittoz <ul style="list-style-type: none"> • La réceptivité proprioceptive • La réceptivité sensorielle • L'émissivité consciente La gestion des relations L'analyse transactionnelle La communication non violente de Marshal Rosenberg <ul style="list-style-type: none"> • Le verbal • Le para verbal • Le non verbal L'anticipation des réactions de l'entourage (Ned Herrmann) L'affirmation de soi et ses 3 comportements refuges <ul style="list-style-type: none"> • La passivité • L'agressivité • La manipulation Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration
Public Toute personne souhaitant opter pour une meilleure gestion de son stress.	
Prérequis Aucun.	
Objectifs Cette formation propose la mise en place d'outils de gestion du stress, dans ses 3 dimensions : corporelle-physiologique, émotionnelle et comportementale. Comprendre et gérer le stress. Poser les bases d'une efficacité professionnelle, en sachant rebondir face aux situations sensibles	
Méthodes pédagogiques Temps d'apprentissage : apports théoriques. Temps d'expérimentation : mises en situation. Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant. Chacun est un acteur important dans la formation	
Evaluation Autodiagnostic Cas pratique – Mise en situation.	
Intervenant Relaxologue, consultant en communication et développement personnel	
Lieu Chez EvryWare ou sur site Client.	