

Mobiliser ses ressources pour prévenir le stress et gérer la pression

A Paris (adresse et accès précisés ultérieurement)

Présentiel - Synchrones

Inscrivez-vous au moins 3 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Délai d'accès : Inscription jusqu'à la veille du démarrage de la session

Contactez Gaëlle (01 53 39 14 18, gaelle.ducher@adiaj.org) ou Julien (01 53 39 14 24, julien.laudat@adiaj.org) pour réaliser cette formation en INTRA

Objectifs

- Mieux se connaître pour identifier les sources et niveau de stress
- Comprendre les mécanismes du stress et le lien avec les émotions
- Repérer les signes de stress
- Identifier les comportements et stratégies de déstabilisation
- Réguler les émotions et trouver des techniques de gestion du stress et de la pression



Public Visé

Encadrants et cadres de la fonction publique



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Connaître les mécanismes du stress et les conséquences sur l'organisme
Identifier les différents stressseurs
Identifier ses atouts et ses points de vigilance pour gagner en sérénité

Méthodes et moyens pédagogiques

- Apports de connaissances théoriques
- Cas pratiques
- Echanges autour des questions/réponses
- Support documentaire via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Qualification Intervenant.e.s

Formatrice en management et développement des compétences,
coach professionnelle

Parcours pédagogique

• Comprendre les mécanismes du stress

- Les manifestations du stress
- Le stress : définition
- Le stress : comment agit-il sur notre cerveau ?
- Les effets du stress chronique sur la santé

Brain storming : situations de stress au travail

Exercice : 3 minutes pour se détendre

• Savoir évaluer le stress

- Les 4 éléments de situation de stress
- Nos réactions d'adaptation : les 4 F
- Bon ou mauvais stress ?
- Mon échelle de stress

Atelier : savoir évaluer comment le stress se manifeste chez moi et construire mon échelle de stress

Exercice pratique : relaxation avec la méthode Jacobson

• Stress en situation professionnelle

- Les facteurs de stress au travail
- Conséquences du stress : mental, émotions, comportements
- Le modèle effort-récompense de Siegrist

Atelier : partage d'expérience de situations de stress en tant que manager

Exercice pratique : analyser et faire évoluer ses comportements avec la méthode CINE

• Comprendre et appréhender les situations source de stress

- Analyser et dépasser les conflits en 6 étapes
- Comprendre le mécanisme pensée, émotion, action
- Les jeux psychologiques avec le triangle de Karpman

Atelier : jeux de rôles en situation hiérarchique et non hiérarchique.

Exercice pratique : sortir des jeux psychologiques sur la base de cas pratiques

Exercice pratique : trouver le calme avec la respiration synchronisée

• Faire de son stress un allié

- Triangle pensée, émotions, comportement
- Agir sur ses comportements
- Agir sur ses pensées
- Agir sur ses émotions
- Agir sur son souffle

Atelier : le tourniquet des positions pour changer son point de vue sur les personnes et les situations

ADIAJ Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11.75.18.99.575

Jeux : les cartes émotion pour comprendre le rôle et l'importance des émotions
Exercice pratique : introduction à la méditation de pleine conscience

• **Conclusion**

- Les 5 piliers pour un stress positif et bien géré

Atelier : créer son tableau de ressources et d'axes de vigilance

Exercice pratique : la bulle de sérénité

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation** : un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.

- **Après la formation** : une évaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne et des acquis de la formation via Google Form.

Vos résultats à ce test, ainsi qu'aux éventuels mises en situation et cas pratiques proposés lors de la formation, vous permettront de compléter, en auto-évaluation, l'attestation de fin de formation envoyée par mail le soir du dernier jour de la formation.

Attestations de la formation : Certificat de réalisation à l'employeur et Attestation de fin de formation à l'apprenant.

Modalités d'Accessibilité

ADIAJ Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter.

Référent handicap : Volodia TOURTCHINE - 01 53 39 14 17 - volodia.tourtchine@adiaj.org

Durée

14.00 Heures

2 Jours

Effectif

De 4 à 14 Personnes

Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : **1 320.00**

Inter Adhérent (Par personne) : **1 220.00**



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Ingénierie Formation

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org