

## Mieux vivre son stress

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress
- Développer des relations harmonieuses
- Améliorer la confiance en soi, préserver son équilibre

### Méthodes

- Exercices individuels
- Autodiagnostic
- Jeux de rôle
- Apports théoriques et échanges

### Comprendre le phénomène appelé « stress »

→ identifier clairement ce qu'est le stress

- Définitions
- Les mécanismes du stress
- Les 3 étapes du stress

### Les sources de stress

→ Connaître ce qui conduit au stress

- Les symptômes et manifestations du stress
- Les stresseurs
- Les personnalités disposés au stress
- Le S.G.A.

### Comment gérer son stress

→ Trouver les moyens de limiter son stress

- Les outils pour mieux communiquer
- Développer « l'assertivité »
- Les stratégies anti-stress
- La relaxation
- Les pensées positives
- Savoir prendre du recul, relativiser
- Contrôler et transformer son stress négatif en positif
- Se fixer des objectifs et définir ses priorités
- Le stress des conflits

### Plan d'action

→ Préparer l'après formation.

- Repérer ses points forts et points à améliorer identifiés durant les deux jours.
- Décrire les modalités de réalisation des points à améliorer.



2 jours

