

Optimiser sa Gestion du Stress

Description

Le stress professionnel influence directement la performance, la motivation et la santé mentale. Lorsqu'il s'installe durablement, il perturbe la concentration, réduit la capacité de décision et peut conduire à un épuisement progressif. Pourtant, une bonne gestion du stress permet non seulement de retrouver un équilibre, mais également d'améliorer sa capacité d'adaptation au travail. Cette formation en gestion du stress offre un cadre concret pour comprendre ses réactions face à la pression et apprendre à les transformer en énergie positive. Vous découvrirez des méthodes accessibles et éprouvées pour préserver votre bien-être tout en restant performant au quotidien.

Comprendre l'impact réel du stress

Le cours de gestion du stress s'appuie sur des situations professionnelles réelles afin d'identifier l'origine des tensions et leurs manifestations sur le plan physique, émotionnel et cognitif. Vous apprendrez à reconnaître vos signaux d'alerte et à analyser vos pensées automatiques. Cette approche favorise une prise de conscience immédiate, essentielle pour agir de manière préventive plutôt que réactive. Il ne s'agit pas de supprimer toute pression, mais de l'utiliser de façon constructive et maîtrisée.

Contenu du cours

Module 1 : Analyse de ses stresseurs professionnels

- Identifier les facteurs de stress liés à l'environnement de travail
- Comprendre ses réactions face aux contraintes
- Analyser l'impact des stresseurs sur son efficacité

Module 2 : Mécanismes du stress

- Fonctionnement physiologique du stress
- Conséquences cognitives et émotionnelles
- Différence entre stress aigu et stress chronique

Module 3 : Sources de stress et signaux d'alerte

- Identifier les sources internes et externes
- Reconnaître les signaux d'alerte physiques et mentaux
- Comprendre le lien entre stress et performance

Module 4 : Stratégies de gestion à court et long terme

- Techniques pour faire face au stress immédiat
- Actions préventives sur le long terme
- Adopter une posture proactive face aux défis

Module 5 : Techniques de relaxation et de recentrage

- Respiration diaphragmatique et cohérence cardiaque
- Relaxation musculaire et visualisation mentale

- Exercices de recentrage émotionnel

Module 6 : Outils d'organisation et de priorisation

- Structurer son activité pour réduire la charge mentale
- Utiliser des méthodes de priorisation efficaces
- Optimiser la gestion du temps et des priorités

Module 7 : Approches de résilience

- Renforcer sa capacité d'adaptation
- Apprendre à récupérer après une période de tension
- Développer une attitude constructive face aux imprévus

Module 8 : Habitudes favorisant l'équilibre durable

- Intégrer des routines de bien-être au quotidien
- Maintenir son énergie physique et mentale
- Mettre en place un plan personnel de préservation de l'équilibre

Lab / Exercices

- Ce cours inclut des mises en pratique conçues pour consolider vos acquis et appliquer vos compétences dans des cas concrets et professionnels

Documentation

- Support de cours numérique inclus

Profils des participants

- Salariés souhaitant améliorer leur bien-être au travail
- Managers confrontés à des situations de pression
- Professionnels en reconversion ou en évolution de carrière
- Collaborateurs souhaitant renforcer leur équilibre personnel et professionnel

Connaissances Préalables

- Aucune connaissance spécifique requise
- Être confronté à des situations professionnelles générant de la pression
- Avoir une motivation à améliorer sa gestion émotionnelle

Objectifs

- Identifier vos sources de stress et reconnaître vos signaux d'alerte personnels.
- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur la performance.
- Développer des stratégies pour réguler la pression et préserver votre équilibre.
- Expérimenter des techniques pratiques de relaxation, de respiration et de recentrage.
- Renforcer votre résilience face aux imprévus et aux situations difficiles.
- Mettre en place des habitudes durables pour préserver votre énergie et votre bien-être.

Description

Formation Optimiser sa Gestion du Stress

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

ORG-OGS