



**IF Conseil**

- Tél. : 04 42 21 06 22
- Mail : [if.conseil@wanadoo.fr](mailto:if.conseil@wanadoo.fr)
- Site : [www.ifconseil.eu](http://www.ifconseil.eu)

## SAVOIR GÉRER LE STRESS ET LES PRESSIONS

### 20 heures : 3 jours (2+1)

#### Objectifs de formation

- Faire face positivement aux pressions venant de l'environnement professionnel aussi bien humain que matériel
- Faire preuve de confiance en soi et de prise de recul pour se centrer sur ses priorités
- Concentrer son énergie et renforcer son efficacité par une juste appréhension de ses limites
- Elaborer sa stratégie singulière pour anticiper et surmonter une situation difficile et décharger les tensions comme les émotions
- Expérimenter des méthodes et des techniques simples pour conserver son énergie et sa motivation

#### Méthodes pédagogiques

- Cette formation vise à apporter des réponses concrètes et adaptées aux attentes de chacun des participants.
- Auto-diagnostic, tests, échange d'expériences
- Alternance d'apports théoriques et de simulations
- Exercices de relaxation
- Plan d'action individuel pour cerner son axe de progrès

*Ce stage est personnalisé : chacun établit, avec l'aide du consultant, la "grille de lecture" des sources et des causes de son stress, en vue d'évoluer vers le changement.*

#### Programme pédagogique

- **Connaître le stress**
  - Elaboration de la définition du stress
  - Les sources du stress
  - Les signes et manifestations du stress
- **Le "capital" énergie et l'épuisement**
  - Les façons d'investir notre énergie
  - Les types de personnalité et les attitudes adaptatives au stress
- **Composantes cognitives, émotionnelles, comportementales du stress**
  - Les résistances comportementales au stress
  - Nos manières d'entrer en relation avec les autres
  - Comment le stress se génère et s'auto-alimente
  - La hiérarchie des valeurs et des besoins
  - Le temps : gérer son temps et anticiper le débordement
- **Prendre soin de soi : une nouvelle économie adaptative à trouver**
  - S'autoriser à prendre soin de soi
  - Reconsidérer ses priorités et ses choix
  - La capacité d'exprimer ses limites et de faire respecter ses limites
  - Repérer et se protéger des situations et des personnes épuisantes
- **Les moyens de ressourcement**
  - Création d'un nouveau quotidien porteur d'énergie
  - Renouer avec les sens : la prise de conscience du corps
  - Le "lâcher prise" : la respiration et la relaxation