

GERER SON STRESS

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux les désamorcer
- Prendre conscience de son impact au quotidien
- Apprendre à le réguler avec des méthodes accessibles et personnalisées
- Mettre en place des actions d'amélioration pour gagner en sérénité

Programme et compétences

Comprendre les mécanismes du stress

1) Mécanismes généraux et automatismes

Origine et rôle du stress

Stresseur et stressabilité : l'œuf ou la poule ?

Interactions entre pensées, émotions et comportements

Le rôle de la culture et de l'éducation : filtres, biais et croyances

Le conditionnement (Pavlov et Skinner)

2) Mécanismes individuels et personnalités

Identifier ses irritants et ses aversions

Dresser son profil de caractère selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale

Reprenre le contrôle pour abaisser sa stressabilité

1) Désamorcer son stress à chaud : à faire et à éviter

Exercices cognitifs :

Prise de recul et flexibilité mentale

Techniques pour biaiser son attention

Exercices corporels autour des 5 sens :

Les bons réflexes en situation de stress

Le rôle des émotions pour instaurer un climat soutenant

2) Diminuer sa stressabilité à long terme

Changer son regard et son état d'esprit

Auto bienveillance et acceptation

Connaître ses limites et apprendre à dire non en situation de stress

Cultiver son esprit critique

Faire de son corps un allié

Règles d'hygiène de vie et exercices du quotidien

Instaurer une hygiène émotionnelle

Affiner ses perceptions et prendre conscience de ce qui est bon pour nous

Choisir les personnes et les situations bénéfiques

En complément, suivre la formation « Gérer son temps »

Contact et inscription : Laurie Tournayre

05 63 92 92 22 – formation@cm-montauban.fr

Prérequis

Aucun

Public

Chef d'entreprise artisanale, conjoint collaborateur, salarié, porteur de projet ou demandeur d'emploi.

Durée : 7 heures – 1 jour

Dates et horaires : Consulter la page de la formation sur notre site internet

Lieu : CMA 82, 11 rue du Lycée 82000 Montauban

Tarif : 210 € (prise en charge possible : FAFCEA, OPCO, FMCE, Pôle Emploi)

Modalités pédagogiques

Formateur maîtrisant les techniques de communication interpersonnelle.

Apport théorique, analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

Support remis en fin de formation (papier ou mail).

Evaluation

Validation des acquis par le formateur.

Enquête de satisfaction.

Attestation de suivi de formation

Modalités et délais d'accès

Inscription par tél., mail ou site internet.

Jusqu'à la veille de la formation.

Accessibilité

Conditions d'accès au public en situation de Handicap, contactez le référent Handicap au 05 63 09 09 58