

Prise de recul et gestion du stress au travail

Fiche mise à jour le 6 janvier 2025

Objectifs et aptitudes visées

- Comprendre le stress et ses impacts.
- Identifier son profil de personnalité et ses tendances.
- Repérer ses tendances et les solutions adaptées en situation de défi stressant.
- Apprendre à respirer et à se relaxer.
- Acquérir des attitudes de base et outils pour réduire le stress.
- Apprendre à utiliser le stress comme une énergie, pour avancer.

Profils et prérequis

Tout public.

Durée, modalités

2 jours, en présentiel ou en distanciel.

Pédagogie et supports

- Un questionnaire de positionnement initial permet d'anticiper les attentes.
- Animation interactive et ludique.
- Jeux de rôles, mises en situation.
- Livret du stagiaire.

Programme

Introduction et tour de table

Effets du stress

- Définition du stress (Karasek).
- Le stress aigu et les travaux du Dr Ledoux.
- L'anxiété et les ruminations, travaux du Dr Borkovec.
- Référentiel des risques psycho-sociaux.
- Les effets neurologiques et hormonaux.
- Les effets physiologiques.
- Les fausses évidences, les suppositions, les extrapolations, les croyances limitantes, le sentiment de persécution, la contre-attaque ou la posture de non-dit.

Ressources pour gérer le stress à chaud

- Retrouver du contrôle sur le concret et le présent, réactiver le cortex préfrontal en se focalisant et en ralentissant.
- Gérer ses peurs, sa colère ou sa révolte en se focalisant sur 4 points qui permettent de se libérer du sentiment d'impuissance.
- Modifier ses pensées sans les censurer. Se mettre en position méta, apprendre à accueillir sa vulnérabilité.
- Canaliser son attention et se dépolariiser pour réduire son stress.
- Respirer autrement pour réduire son stress, les tempos adaptés.
- Méditer pour améliorer son bien-être.
- Les techniques d'ancrage et de gestion des stress urgents.

Impact des profils de personnalité

- Profil apprenant.
- MBTI.
- Profil LAB.

Repérage de ses stratégies de « sabotage ».

- Drivers, injonctions et contre injonctions. Se donner les bonnes permissions.
- Rester passif face aux défis, les méconnaissances, apprendre à se faire confiance.
- Identifier ses croyances limitantes, ses comportements d'évitement et ses méconnaissances, modifier ses pensées pour avancer.
- Confiance en soi, estime de soi et permissions.
- Positions de vie.

Profil d'aptitude au défi (PAD) : zone de panique, zone de défi positif, zone de confort, zone d'ennui

- Évaluer son PAD face à une situation stressante.
- Savoir se préserver, savoir se lancer.

Attitudes efficaces

- L'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman.
- Activer le circuit de la récompense et agir pour avancer.
- Se fixer des micro-objectifs et gérer son temps pour optimiser sa concentration, avancer et renforcer sa confiance.
- Savoir s'immobiliser et ne pas agir.
- Accepter la phase d'apprentissage et de tâtonnement.
- La gestion de l'erreur, savoir lâcher-prise et rebondir.
- Automatiser les tâches pour gagner en confiance, en fluidité et en plaisir.
- Affronter les problèmes au lieu de les fuir.
- Apprécier la situation avec nuances.
- Être positif sans le forcer, de quoi s'agit-il ?

Accessibilité de la formation

Mathys Conseil s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la [page Handicap et Formation](#).

Évaluation des acquis

QUIZZ.

Les plus de cette formation :

- Outils et méthodes applicables autant à la vie professionnelle qu'à la vie quotidienne.
- Des techniques mentales et corporelles.
- L'intervenant est coach, et expert des risques psycho-sociaux, il réalise régulièrement des missions dans ce domaine.