

# COMPRENDRE LE STRESS, LE GÉRER ET APPRENDRE LA MAITRISE DE SOI

## 1 JOURNÉE DE SÉMINAIRE

### LE MÉCANISME DU STRESS

- La sagesse du corps : le stress, une réaction positive de notre organisme
- Eustress et Distress
- Ressources et réflexes
- Impacts psychiques, physiques et émotionnels du stress
- Anticiper le point de rupture (burn-out)

### BILAN PERSONNEL : MON PROFIL DE STRESS

- Auto-évaluation de votre niveau de stress et de votre capacité à gérer vos stresseurs
- Niveau cognitif et mécanisme de pensée : apprendre à gérer et à identifier ce qui dépend de nous et à lâcher-prise sur l'accessoire
- Notre perception et ses pièges, nos pensées automatiques et nos représentations sociales : nos croyances, sources de stress
- Identifier votre seuil optimal de stress
- Reconnaître vos déclencheurs (les mots, les gestes, les attitudes), les anticiper pour mieux les gérer

### LES RESSOURCES POUR APPRENDRE LA MAITRISE DE SOI

- La Méthode C.A.R.R. : Comprendre, Analyser, Rationaliser, Récupérer
- « Je dois/il faut » ... « Je choisis de ... parce que je souhaite ... »
- Comment conserver son énergie sous stress : mes 3 réservoirs
- Mes ressources physiques, émotionnelles et mentales
- Identifier ses priorités pour mieux équilibrer ses domaines de vie

### L'IMPACT DE L'AUTRE : RELATIONS SOCIALES ET STRESS

- Mettre ses limites, apprendre à dire non
- Communiquer, mieux se comprendre
- Gérer son temps, organiser ses priorités professionnelles
- Améliorer votre environnement de travail

### MISE EN APPLICATION : MES SOLUTIONS

- Identifier ses propres mécanismes de défense et mettre en place sa stratégie anti-stress
- Ancrer les comportements positifs
- Echange de bonnes pratiques entre les participants pour mieux vivre ensemble