



Ressources humaines

Développement personnel

Prévention du stress - La maîtrise de soi, du stress et des émotions

**Durée** : 3 jours

**Référence** : F08-DP-2

### Objectifs pédagogiques

Développer la maîtrise de soi et de ses émotions ainsi que la résilience au stress. Appréhender les différents facteurs concernant le stress et sa réduction. Repérer le fonctionnement de son propre stress : ses causes, ses signes avant-coureurs, ses symptômes et ses conséquences. Connaître son système de fonctionnement préféré, dans le travail, selon la méthode TLP®. Tirer le meilleur parti de ses préférences pour concilier sérénité et performance au travail. S'initier aux pratiques permettant d'espérer atteindre une meilleure gestion quotidienne du stress. Renforcer sa confiance en soi et ses aptitudes relationnelles. Concevoir une stratégie personnelle d'auto-prise en charge de la lutte contre le stress et décider de la mettre en œuvre.

### Population concernée

Tout collaborateur d'une entreprise (de l'agent de maîtrise au dirigeant).

### Connaissances requises

Être confronté au stress dans son quotidien professionnel.

### Profil de l'intervenant

Formateur-conseil senior (20 ans d'expérience) titulaire de plusieurs diplômes de niveaux BAC+5 et BAC+8.

### Moyens pédagogiques

Rappel des objectifs et des prérequis en tour de table.  
 Alternance théorie - pratique continue tout au long du stage.  
 Un support de cours personnalisé par stagiaire.  
 Un poste informatique formateur avec vidéo projecteur.  
 Feuille de présence à la demi-journée obligatoire.  
 Attestation individuelle de formation avec durée (en heures) du stage.

### Méthodes d'évaluation

Contrôle continu par des exercices tout au long du stage.  
 Evaluation finale des acquis par le formateur à la demande du client.  
 Débriefing avec la hiérarchie à la demande de l'entreprise.  
 Evaluation du stage par chaque stagiaire (questionnaire de satisfaction).



Déroulé pédagogique détaillé page suivante

## La réalité et l'importance croissante du stress dans la vie professionnelle d'aujourd'hui et de demain

- Les facteurs de stress : les stresseurs (les causes)
- Les symptômes du stress : les conséquences
- La définition et le mécanisme physiologique du stress (chronique et aigu)
- La part de subjectivité dans la réaction humaine au stress
- L'impact de nos représentations sur notre réaction au stress : cercle vicieux et cercle vertueux
- Trop ou trop peu : le mauvais stress (distress)
- Le juste équilibre : le bon stress (eustress) et le flux
- Les coûts (cachés ou non) du stress : les enjeux pour l'entreprise
- La prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Auto diagnostiquer le stress :
  - Les échelles subjectives de Cungi (stress et stresseurs)
  - Les échelles objectives

## Stress chronique et santé

- Quand le stress devient-il un danger pour notre santé physique et morale ?
- La fatigue : ses effets physiques et psychologiques, notamment sur le cerveau et les fonctions cognitives
- Lutter contre la fatigue : sommeil, sieste, hygiène de vie (sport, vie sociale, repos, ...), temps pour soi
- Savoir cerner ses limites et demander une aide médicale quand cela est nécessaire
- Consulter un médecin (préventivement et curativement) dans les cas sérieux
- L'épuisement professionnel : le cas le plus grave

## Lutter contre le stress par la respiration

- La respiration ventrale :
  - Pourquoi et comment fonctionne-t-elle contre le stress ?
  - De 3 secondes à ... 50 minutes de respiration ventrale par jour
  - Pour quels effets ?
- Savoir réduire rapidement les symptômes immédiats du stress aigu par la respiration
- Un prérequis : se connaître soi-même et connaître ses propres signaux avant-coureurs, émotions et manifestations corporelles du stress (juste avant, pendant et juste après un pic de stress quotidien)
- L'attention portée au corps, aux sensations et aux émotions
- Les effets de cette pratique et leurs limites sur le stress chronique

## Exercices d'entraînement (guidés par le formateur)

- Une respiration ventrale profonde et apaisante (instantanée ... ou presque !) : mesure de réduction d'urgence du stress aigu
- Une pleine attention mentale au corps et à l'esprit (de 20 à 50 minutes) : mesure préventive et curative
- Initiation à la méditation de pleine conscience
- Quelles pratiques (cohérence cardiaque, arts martiaux, yoga, relaxation, sophrologie, méditation, ...) sont reconnues pour permettre d'aller plus loin (développer sa résilience au stress) ?
- Savoir se détendre, se relaxer et se ressourcer (sur le plan intellectuel, émotionnel et physique)
- Concevoir une stratégie personnelle de réduction du stress (à plusieurs niveaux) et ... la mettre en œuvre !

## Stress et gestion du temps

Trop de tâches : la surcharge

Pas assez de tâches : l'ennui

Le fonctionnement neuronal du cerveau

Les personnalités méthodiques vs les personnalités flexibles (selon le MBTI)

Les facteurs internes : la procrastination et le biais d'intériorité

Les facteurs externes : les situations et les personnes chronophages

Quelques méthodes : anticiper, prioriser (sur quels critères ? la matrice d'Eisenhower), déterminer une échéance claire, se donner des objectifs SMART, tenir une liste de tâches "aurore" ou "crépuscule" (noter pour se décharger l'esprit), ...

Quelques outils : la messagerie électronique (mails, agenda, tâches), OneNote, Todoist, Trello, ...

Quid d'une autre perception du temps ?

S'accorder un vrai temps à soi par la pleine conscience

## Stress et information

Trop d'information : facteur de stress (la surcharge mentale)

Pas assez d'information : facteur de stress

Affirmer ses besoins en informations et anticiper ceux des autres

Le stress numérique :

- Accroissement des informations
- Réduction des délais

Accroissement ou réduction des communications ?

Les principaux facteurs de stress numérique :

- La messagerie électronique
- L'hyper-connexion

## Stress et communication

Les échanges entre êtres humains propagent les bonnes comme les mauvaises émotions

Le stress réduit les aptitudes relationnelles

La mauvaise communication : silence et agressivité (chez moi comme chez l'autre)

Process Communication et scénarios d'échec (les drivers)

La zone de sécurité émotionnelle : le frein et l'accélérateur dans les confrontations cruciales

Comment recevoir et gérer une critique ou une remarque

Comment gérer sa propre agressivité et/ou son propre silence

Savoir reformuler et poser des questions

L'attention portée au langage corporel (le mien comme celui de l'autre)

Arriver à cerner les « profils de personnalité » de ses interlocuteurs pour une meilleure communication

Savoir dire non, ne pas se laisser déborder, cerner ses limites, savoir demander de l'aide

## Stress et maîtrise de soi

Le self-control : savoir canaliser la colère, l'impatience, la frustration, l'emportement, ...

Respirer pour se maîtriser : savoir enrayer rapidement une escalade émotionnelle par la respiration

Savoir filtrer ses perceptions et secondariser ses réactions en adoptant une position de type "observateur"

Savoir gérer son niveau d'énergie psychique interne (introversion / extraversion)

### Stress et assurance

La confiance en soi : savoir canaliser le trac, l'anxiété, la peur, ...  
Respirer pour se maîtriser : savoir enrayer rapidement le trac par la respiration  
Adopter un langage corporel plus assuré  
Oser regarder et sourire à l'autre : bénéficier de l'effet miroir

### Stress et management d'une équipe

Stress et gestion de la motivation (la sienne et celle des autres)  
Stress et gestion des conflits interpersonnels  
Stress et délégation  
Les facteurs "salutogènes" : manager est-il bon pour la santé ?  
Quid d'une vision libérée du management ?

### Stress et projet professionnel / projet de vie

Se connaître soi-même : ses préférences et ses priorités profondes  
Se projeter dans le futur à 5, 10 et 20 ans  
Se donner des buts ou des projets ayant du sens  
Quid d'une vision plus optimiste et bienveillante de soi-même, des autres et du monde ?

### Stress et connaissance de soi

L'importance de se connaître soi-même : à court, moyen et long termes  
Se connaître soi-même : ses préférences professionnelles par la méthode TLP ®  
Les profils individuels (remise à chaque participant de son profil personnel)  
Les 4 dimensions psychiques de Karl G. Jung  
Les 8 fonctions types dans le travail selon la méthode TLP ®  
Les 4P : préférence - pratique - performance - plaisir  
Evaluation de l'adéquation entre préférences dans le travail et rôles à assurer (dans le poste et l'équipe)  
Les liens entre le profil de préférences et les facteurs de stress au travail  
Tirer le meilleur parti de ses préférences pour concilier sérénité et performance au travail

**Remarque :** chaque participant recevra un index de 60 questions qu'il complétera quelques jours avant la formation. Le résultat de ce questionnaire lui sera remis personnellement pendant le stage sous forme de "profil".