

Formation

Gestion du stress, des émotions et de la surcharge mentale

Comprendre et gérer sa surcharge mentale et ses émotions

Le stress et la surcharge mentale dans nos collectifs sont très présents et créent sur le long terme des conséquences négatives sur la santé des agents et par conséquent sur le fonctionnement du collectif.

En synthèse

Présentiel et/ou distanciel

2 jours +1 (retour d'expérience) - 18H

Lieu : dans la collectivité

2 500 euros HT pour les 3 jours

Pour qui ?

Toute personne souhaitant comprendre et améliorer sa gestion du stress, de ses émotions et de sa surcharge mentale pour être meilleur bien être au travail.

Prérequis ?

Aucun

Le programme

Objectif : Être capable de détecter les situations génératrices de surcharge mentale et d'en contrôler les effets, mettre en place des outils concrets pour gérer son stress au quotidien.

- Comprendre la surcharge mentale, le stress, les émotions et l'impact sur le corps
- Identifier ses modes de fonctionnement face au stress
- Prendre du recul face à la pression du quotidien
- Échapper au piège du « coup de stress »
- Réguler le stress pour gagner en équilibre et efficacité

Méthodes pédagogiques

Techniques participatives et interactives
Exercices pratiques, expérimentations des outils
Echanges

Programme

1/ Comprendre ses émotions et leurs conséquences

Atelier : film et échanges

2/ Comprendre le stress, ses mécanismes et impacts

Atelier : auto diagnostic de son niveau de stress et prendre conscience de ses facteurs de stress et ses besoins

3/ Accueillir et Prendre du recul face à la pression du quotidien : Stratégie réactive/proactive

4/ Stratégies pour gérer les pensées automatiques

Atelier : identifier ses drivers et ses phrases positives

5/ Echapper au piège du coup de stress : les principes pour réussir

6/ Réguler le stress pour gagner en équilibre

Gérer sa communication avec les autres,

Développer la confiance en soi, affirmer ses priorités

Atelier : sortir du triangle et s'exercer à la CNV

7/ Apprendre à écouter son corps, sa respiration

Atelier : respiration abdominale et visualisation guide

8/ Plan d'actions individuel : 2 à 3 actions avec engagement

Accompagnement collectif : retour d'expériences 3 mois plus tard

Accompagnement individuel (option)

- 3 séances de coaching personnalisé post formation pour aider chaque agent à mettre en place des solutions concrètes.

Evaluation :

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne.

Les points forts de la formation :

- un auto diagnostic sur les sujets et le niveau de stress et le mode de fonctionnement en boucle
- des outils concrets adaptés au milieu du travail
- des échanges pour se soutenir et prendre de la distance
- un programme d'actions personnalisé

Résultats :

- une meilleure compréhension des phénomènes en jeu
- une meilleure compréhension du mode de fonctionnement individuel, avec prise de recul
- des outils concrets et simples à mettre en œuvre,
- un plan d'actions personnel
- un apaisement réel.