

• **Vivre le changement**

STRESS & EFFICACITE PERSONNELLE

Comprendre son stress pour mieux l'utiliser

Le stress est une notion à géométrie très variable...

Certains contextes d'une organisation produiront des effets stimulants pour les uns et constitueront des sources d'anxiété fortes pour les autres.

Le thème actuellement très exploité de la gestion du stress ne peut donc être traité de façon générale.

Il ne peut se comprendre et se piloter qu'en le confrontant, entre autres, aux notions de zones de confort / zones d'effort individuelles, dans un contexte spécifique.

Il peut se croiser également avec une vision plus systémique de l'organisation et de ses facteurs clés générateurs de stress.

Notre approche vise à épauler les collaborateurs pour les aider sur deux pôles :

→ à détecter, comprendre et traiter les facteurs de stress qui peuvent impacter :

- leur confort psychologique au travail,
- leur maîtrise du poste occupé,
- leur intégration / leur développement dans la fonction et dans le contexte en évolution de l'organisation.

→ à s'organiser différemment et à poser des priorités.

Ce programme ne doit pas induire une remise en cause de la structure, mais aider la personne à mieux se comprendre :

- sur son fonctionnement propre (émotionnel et organisationnel),
- en relation avec des personnes,
- en résonance avec des contextes organisationnel et économique donnés.

A ce titre, proposer une formation sur la neutralisation de son stress n'aurait aucun sens. Notre démarche a plutôt pour ambition de permettre aux participants de changer leur perception sur les situations stressantes, de découvrir leurs propres repères et de détecter les freins et les moteurs pour mieux apprendre à utiliser leur énergie

Objectifs :

Cette première phase de sensibilisation permet aux participants de :

- prendre du recul sur les éléments considérés comme anxiogènes
- développer une capacité à ajuster des comportements différents face à ces facteurs de stress
- d'acquérir une meilleure maîtrise de la fonction, notamment dans ses aspects relationnels et organisationnels
- plus généralement, d'accéder à un meilleur confort de fonctionnement, générateur de performance
- de travailler une meilleure gestion de son temps



Outils :

- EAE®
- MBTI®
- TMS® (Team Management System)

• **Vivre le changement**



Etapas clés de la formation :

- Connaissance de soi (Passation de l'EAE® ou du MBTI®)
- Découverte de la notion de préférences comportementales
- Projection des « zones à risques » dans la sphère travail et dans la sphère relationnelle
- Concepts fondamentaux sur la communication et les impacts sur le stress
- Dessin de la carte stratégique relationnelle
- Découverte des moteurs internes
- Concepts fondamentaux sur les mécanismes du stress
- Exercices pratiques de mise en situations et ancrages



Cette formation s'adresse à :

- Tout public



Témoignage :

Une grande école de management nous a interpellés sur la gestion du stress. Nous avons opté pour une formation-sensibilisation en deux phases :

- *Un tronc commun autour de la grille des socio-styles EAE® pour aider les personnes à mieux se connaître et commencer à entrevoir les différentes perceptions d'un contexte.*
- *Un deuxième temps nous a permis d'explorer plus profondément avec un petit groupe, les moteurs internes de chaque personne et les facteurs de stress qui s'y rattachent.*
- *Les séquences pédagogiques ont visité notamment :*
 - *Comment relativiser la notion de stress : du stimulus au stress*
 - *Identifier ses facteurs de stress inhérents à ses préférences naturelles*
 - *Repérer des situations de stress dans l'organisation*
 - *Comment mieux gérer des situations relationnelles anxiogènes : affirmation de soi*
 - *« Boîte à outils » anti-stress et feuille de route personnelle*



Galilée

1 rue de Buffon 49100 Angers & 79 route du chêne – Bât. In Extenso – BP 20058 - 72232 Arnage Cedex

Tél. : 02 41 05 05 20 - www.galilea-rh.fr - contact@galilea-rh.fr