

Hervé GOUBERT
Formateur/Comédien
Tél : 06 27 55 57 47
Email : h.goubert@laposte.net

GESTION DU STRESS

Avec cette formation, après avoir identifié le stress et ses conséquences, les stagiaires se verront proposer plusieurs méthodes et outils antistress. Vis-à-vis de l'organisation du stage, ils pourront se familiariser avec ces pratiques. Ainsi, ils choisiront la démarche de gestion du stress qui leur conviendra le mieux au regard de leur personnalité, des situations rencontrées et des objectifs attendus.

Les objectifs :

- **Identification des principaux facteurs de stress**

- Situations de stress rencontrées par les stagiaires et présentation d'autres situations pouvant générer du stress et de l'anxiété.

- **Appréciation des modèles comportementaux**

- Que constate-t-on en situation de stress ? Les indicateurs de sa présence
- Présentation de plusieurs attitudes observées face à différentes situations de Stress.

- **Présentation des méthodes « anti stress »**

- Identification et Expérimentation de différentes méthodes
- Construction d'une démarche de gestion du stress adaptée aux situations

- **Personnalisation de la gestion du stress**

- Expérimentation et appropriation des méthodes
- Personnalisation d'une démarche de gestion du stress

Démarche et Méthodes pédagogique :

- Pédagogie participative et active basée sur un travail en groupe, sous-groupe et individuel.
- Apports théoriques portant sur l'identification, l'analyse et sa gestion.
- Verbalisation et échanges entre les stagiaires et l'intervenant

Outils pédagogiques :

- Jeux théâtraux, mises en situation, jeux de rôle
- Training théâtral : Démarche empruntant à plusieurs méthodes de développement personnel (relaxation, sophrologie, musicothérapie, méditation, Feldenkrais)
- Supports audio visuels et multimédia : Powerpoint, vidéos et extraits cinématographiques

Le contenu :

- Causes du stress

- De quoi parle-t-on :
- Identification et évaluation : stress positif et négatif, les effets du stress, les situations liées au stress.

- Mécanisme du stress et ses effets :

- Son apparition, son fonctionnement et ses conséquences
- Les effets physiques et émotionnels du stress

- Communication et stress

- La communication en situation de stress : Observations, constats et solutions
- Une communication adaptée aux situations, aux personnalités et aux objectifs.
- Travail de l'écoute et de l'empathie

- Des outils de gestion du stress

- Respiration et relaxation
- Attitudes corporelles et bienveillance (corps, voix, son)
- Démarche de bien être

- Gestion de sa propre personnalité et de son stress

- Se connaître et s'écouter
- Se confronter au stress
- Les ressources pour gérer son stress.
- Adapter les outils de la gestion du stress à sa personnalité et son besoin

Hervé GOUBERT

Formateur/Comédien

Tél : 06 27 55 57 47

Email : h.goubert@laposte.net