

## Programme pour le séminaire «Le stress, signal d'alarme de notre santé mentale »

### 1. Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress et prendre conscience des différents états qu'il peut revêtir
- Ecouter son stress afin de le gérer de façon adaptée
- Apprendre à garder le contrôle en situation de stress par le biais d'outils performants
- Connaître quelques moyens permettant de retrouver une situation de sérénité après une période de stress
- Etre capable d'adapter son comportement face à un interlocuteur en situation de stress

### 2. Population visée :

Toute personne amenée à travailler dans un environnement stressant ou toute personne cherchant les clés comportementales pour communiquer avec d'autres personnes en situation de stress.

### 3. Méthode pédagogique :

- Exposés didactiques expliquant le phénomène du stress sous l'éclairage des théories les plus récentes dans le domaine des neurosciences
- Exercices d'auto-questionnement et de prise de connaissance de soi
- De nombreuses mises en pratique d'outils divers permettant de gérer son stress de façon performante
- Exercices en sous-groupes
- Expériences de multi-sensorialité
- L'interactivité sera privilégiée. L'échange d'expériences entre participants sera favorisée, ceci afin d'enrichir le séminaire et d'en assurer son bon déroulement.

### 4. Durée et Horaires :

- Le programme est prévu sur 2 journées.
- On concentrera en début de journée les parties didactiques demandant une forte concentration.
- Journées de 8Hr entrecoupées de 2 pauses café (20 min) et d'une pause repas (3/4Hr à 1Hr)

## 5. Documentation :

L'animateur mettra gratuitement à disposition de l'entreprise cliente les fichiers électroniques utilisés durant le séminaire.

Alternativement, la mise à disposition de la documentation sous forme écrite et au lieu du séminaire peut se faire moyennant un coût forfaitaire supplémentaire à déterminer.

## 6. Programme

- Qu'est le stress ?
  - Le passage d'une situation de stress à une situation de calme
  - Analyse de l'environnement sur le phénomène de stress
  - Les notions de contenu et de contenant
  - Le lien entre le stress et la personnalité
- Les explications neuroscientifiques sur le phénomène du stress
  - L'équation du stress
- Les modes mentaux
  - Le mode mental automatique (MMA) et le mode mental préfrontal (MMP)
  - Le phénomène de bascule entre ces 2 modes mentaux
  - L'avantage du travail en mode mental préfrontal
  - Les 6 dimensions des modes mentaux
- Le triangle Pensées- Emotions - Comportements
  - De l'interactivité de ces 3 éléments et de leur influence sur nos attitudes
  - Comment basculer dans une démarche positive d'attitudes rationnelles ?
- Exercices de multi-sensorialité
- Les valeurs et antivaleurs
  - Leur impact sur nos comportements
  - Antivaleurs = sources de stress ?
  - Comment vivre avec nos antivaleurs
- Exercice du Pack-aventure
  - A la recherche des inconvénients de nos valeurs
  - A la recherche des avantages de nos antivaleurs
- La pyramide Moyens - Exigences
  - Les incohérences entre nos moyens et nos exigences
  - Redimensionnement de la pyramide
  - Adaptation de notre état d'esprit pour évacuer notre stress
- Les comportements adaptés face à des personnes en situation de stress
  - Comment gérer une personne en situation de fuite ?

- Comment gérer une personne en situation de lutte ?
- Comment gérer une personne en situation d'inhibition ?