

12. "DIS-MOI POURQUOI TU STRESSES..."

Vers une connaissance, une compréhension et une meilleure gestion du stress.

« C'est plus fort que moi, à chaque fois que je dois aller là-bas, j'ai peur mais je ne sais pas pourquoi et je trouve cela idiot ». « Je suis souvent agressé(e) par les personnes que j'accompagne et j'aimerais que cela change ». Nous sommes toutes et tous confrontés un jour ou l'autre au stress. Au-delà du « comment » gérer le stress, ce module vous permettra d'identifier et lever les blocages à la maîtrise de situations stressantes au travail en lien avec votre vie professionnelle globale.

Les objectifs de ce module sont :

- Augmenter ses connaissances théoriques et pragmatiques à propos du stress en lien avec les dernières avancées des neurosciences ;
- Identifier ses représentations personnelles par rapport au stress en lien avec les situations qui ont marqué votre histoire professionnelle ;
- Utiliser ces indices pour transformer les freins et blocages en démarche constructive.

La première journée :

- Le stress : définitions, historiques, cadres de références, causes, conséquences, les différentes formes, nouvelles avancées et perspectives ;
- Les situations de stress au travail : caractéristiques générales et exemples ;
- Travail individuel sur les situations de stress vécues dans le cadre de sa propre vie professionnelle : ligne du temps, représentations des espaces, 1^{ère} analyse ;
- Evaluation

La deuxième journée :

- Apports théoriques : grille de lecture de l'Analyse Transactionnelle (triangle victime/bourreau/sauveur), de la Systémique (dynamique de groupes), de la Neurobiologie (survie/territoire/reconnaissance) ;
- Applications de ces apports théoriques pour une 2^{ème} analyse des situations de stress vécues par chaque participant ;
- Mise en commun sous forme ludique : prise de distance, prise de conscience des mécanismes communs, recherche de solutions collectives et concrètes ;
- Evaluation du module.

MÉTHODE

Démarche participative. Apports théoriques et grilles d'analyse. Techniques de photolangage, extraits de films, écriture spontanée, mises en situations. Travail sur le langage verbal et non verbal. Evaluation régulière du processus.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui vit ou a vécu une situation de stress dans le cadre de son travail et qui souhaite en comprendre le sens. Toute personne qui souhaite améliorer ses connaissances personnelles sur le stress en application avec son milieu professionnel en vue d'un mieux-être. Le groupe sera composé de 6 à 12 participants.

FORMATRICE

Geneviève MAIRESE est licenciée en communication, formée en Systémique, en pédagogie différenciée, en formation d'adultes. Psycho-bio-thérapeute.

Coût :
120 €

**LES JEUDIS 24 FÉVRIER ET 17 MARS 2011
DE 9H30 À 16H30**