



Le "stress"



Comprendre ses mécanismes pour mieux orienter son activité et envisager des solutions d'amélioration.



Objectif de la formation.

A l'issue de ce module, les stagiaires seront capables, dans leur vie personnelle et professionnelle, de repérer les paramètres du "stress" : Eléments stressants, filtres, réactions de l'organisme et d'envisager des éléments de protection et de résistance individuels et collectifs.



Programme de la formation.

LA DYNAMIQUE DE LA VIE.

- Les événements.
- Le temps d'intégration.
- Le confort et l'inconfort.

APPROCHE PSYCHO COGNITIVE : les filtres.

- Les ressentis.
- Les perceptions.
- L'expérience.

APPROCHE PHYSIOLOGIQUE : les tensions.

- L'équilibre interne : l'homéostasie.
- La dépense d'énergie.
- Les symptômes du «corps».

LE DEVELOPPEMENT.

- Le développement professionnel.
- Le «déploiement» personnel.

LA RESISTANCE : individuelle et collective.

- Les ressources.
- la boîte à outils.



Méthode.

- «Observer, Manipuler, Comprendre, Agir»
- Expériences et manipulations.
 - Interactions dans le groupe.

Modalités pratiques :

- une journée (7h).
- groupe de 10.
- tous services de l'entreprise.

Supports de formation :

- Malle R&D.
- Document des stagiaires.