

*Utiliser les différentes techniques pour se ressourcer et disposer de toute son énergie afin d'être plus efficace dans son environnement professionnel. Comprendre les origines et mécanismes du stress pour mieux gérer*

**ITEM 1 : Comprendre le fonctionnement psychologique et organique du stress**

**ITEM 2 : Etre capable de mettre en place des solutions préventives et curatives du phénomène**

Public ou prérequis

*Pas de prérequis.*

Activités principales

*Tests et exercices de respiration, de relaxation et de visualisation.*

**Les manifestations et les causes du stress**

Evaluation de son niveau personnel de stress et de son seuil de tolérance

La définition du stress (stress, trac, angoisse, dépression).

Les différentes phases du stress ou syndrome général d'adaptation

Le repérage des situations génératrices de stress

L'analyse des processus psychologique et physiologique

Stress positif et stress chronique

Stress et hygiène de vie

**La connaissance, la maîtrise et l'affirmation de soi**

Stress, émotions et croyances mentales

Les mécanismes de la pensée

Rôle et fonctions de notre système de valeurs

Nos positions de vie

L'établissement d'un bilan personnel

**Les solutions au stress**

Travail sur le corps et la pensée

Les exercices de Jacobson et de Schultz

La sophrologie : définition et apports

Les techniques de respiration, de relaxation et de visualisation du Dr. Caycedo, neuropsychiatre, créateur de la sophrologie caycédélienne développée

**Le contrat de changement**

Choisir son plan d'action en fonction de son bilan pour gérer harmonieusement sa vie professionnelle

Elaborer son contrat personnel dans le cadre d'une mise en situation

D  
E  
L  
P  
H  
E  
S

**Ce programme est personnalisable et adaptable en fonction de vos besoins.**

Tél. 04 94 16 90 70 [www.delphes-france.net](http://www.delphes-france.net) Fax. 04 94 16 90 77

A l'issue de ce stage, les participants seront capables d'utiliser les différentes techniques pour se ressourcer et disposer de toute leur énergie afin d'être plus efficaces dans leur environnement professionnel. Ils comprendront les origines et les mécanismes du stress pour mieux gérer ses effets.

**ITEM 1 : Comprendre le fonctionnement psychologique et organique du stress**

**ITEM 2 : Etre capable de mettre en place des solutions préventives et curatives du phénomène**

Public ou prérequis

*Pas de prérequis.*

Activités principales

Tests et exercices de respiration, de relaxation et de visualisation.

**Les manifestations et les causes du stress**

Evaluation de son niveau personnel de stress

La définition du stress (stress, trac, angoisse, dépression).

Les différentes phases du stress ou syndrome général d'adaptation

Le repérage des situations génératrices de stress

L'analyse des processus psychologique et physiologique

Stress positif et stress chronique

Stress et hygiène de vie

**La connaissance, la maîtrise et l'affirmation de soi**

Stress, émotions et croyances mentales

Les mécanismes de la pensée

Rôle et fonctions de notre système de valeurs

Nos positions de vie

L'établissement d'un bilan personnel

**Les solutions au stress**

Travail sur le corps et la pensée

Les exercices de Jacobson et de Schultz

La sophrologie : définition et apports

Les techniques de respiration, de relaxation et de visualisation du Dr. Caycedo, neuropsychiatre, créateur de la sophrologie caycédélienne développée

**Le contrat de changement**

Choisir son plan d'action en fonction de son bilan

Elaborer son contrat personnel

D

E

L

P

H

E

S

Ce programme est personnalisable et adaptable en fonction de vos besoins.

Tél. 04 94 16 90 70 [www.delphes-france.net](http://www.delphes-france.net) Fax. 04 94 16 90 77

Maîtriser la communication globale pour pouvoir en toutes circonstances adapter son mode de communication dans les relations professionnelles internes et externes.

ITEM 1 : Bilan de notre façon personnelle de communiquer

ITEM 2 : Acquérir des techniques de communication globale

ITEM 3 : Utiliser la communication non verbale

ITEM 4 : Maîtriser la communication verbale

ITEM 5 : Savoir gérer les demandes et refus

ITEM 6 : Répondre aux critiques

ITEM 7 : Faire des critiques et résoudre des conflits

ITEM 8 : Savoir faire des compliments

ITEM 9 : comprendre le fonctionnement psychologique et organique du stress

ITEM 10 : mettre en place des solutions préventives et curatives du stress

Public ou prérequis **Comment avons-nous appris à communiquer ?**

*Volonté de  
changement,  
participation active  
nécessaire*

De façon affirmative ou non affirmative ? Comment communiquons-nous ?  
Qu'est-ce qu'une bonne communication ? Qu'est-ce qu'un message ?  
Qu'est-ce qu'une mauvaise communication ? Comment identifier son intention ?

**Communication verbale et non verbale**

Le contact des yeux, la voix, l'expression faciale et gestuelle, la distance interpersonnelle, la poignée de mains et le contact physique, l'apparence générale

L'expression directe des sentiments, le respect de l'autre

Activités principales

Prudence et risques de l'expression des sentiments

Savoir écouter : écoute passive et active, la vérification du contenu

L'acceptation des sentiments de l'autre/L'affirmation de soi empathique

*Vous serez mis en  
situation par le biais de  
jeux de rôle et de  
travaux sur les thèmes.*

**Cas pratique : mener un entretien en fonction de la situation où l'on se trouve (avec un supérieur hiérarchique, avec un tiers, avec une personne dont on est responsable).**

**La critique et le compliment**

Types de critiques

*Vous effectuerez  
d'autre part des tests de  
connaissance de soi.*

Comment répondre aux différentes critiques : critiques fausses, justes ou vagues/Comment désarmer la colère

Pourquoi des compliments, types de compliments, savoir faire des compliments

**Les manifestations et les causes du stress**

*Ainsi vous apprendrez  
à gérer le stress lié aux  
situations de  
communication avec  
les autres.*

Evaluation pratique de son niveau personnel de stress

La définition du stress (stress, trac, angoisse, dépression).

Les différentes phases du stress ou syndrome général d'adaptation/Le repérage des situations génératrices de stress

L'analyse des processus psychologique et physiologique/Stress positif et stress chronique et stress et hygiène de vie

**La connaissance, la maîtrise et l'affirmation de soi**

Stress, émotions et croyances mentales/Rôle et fonctions de notre système de valeurs

L'établissement d'un bilan personnel

**Les solutions au stress**

Travail sur le corps et la pensée/La sophrologie : définition et apports

Les techniques de respiration, de relaxation et de visualisation du Dr. Caycedo, neuropsychiatre, créateur de la sophrologie caycedélienne développée

**Le contrat de changement**

Choisir son plan d'action en fonction de son bilan et élaborer son contrat personnel

D

E

L

P

H

E

S

**Ce programme est personnalisable et adaptable en fonction de vos besoins.**

Tél. 04 94 16 90 70 [www.delphes-france.net](http://www.delphes-france.net) Fax. 04 94 16 90 77