

Reprendre le contrôle de son propre stress

Ne plus en être la marionnette mais « l'Observ'Acteur »

Le stress est une énergie de « tension positive » d'action, tant qu'il alterne, de manière cyclique, avec des phases de « relâchement positif » de repos. Nous sommes responsables pour nous-mêmes de l'équilibre de ces cycles, car notre **santé et notre performance** en découlent. Le « **burnout** » et le « **bore out** » ne devraient pas s'inviter dans nos vies à notre insu, le prix à payer pour l'individu et l'entreprise est trop élevé ! S'auto-préserver est une démarche responsable. Il est possible avec une prise de recul « tête/cœur/corps » de faire un état des lieux sur 3 plans : mental (pensées), émotionnel (ressentis) et corporel (symptômes). Nous sommes alors en mesure de faire des **choix plus conscients et assumés** pour mettre de la cohérence dans nos priorités, nos objectifs et nos ressources vitales. L'efficacité professionnelle durable nous demande de devenir « **Observ'Acteurs** » responsables de notre stress positif : **la nature d'un « culbuto » est de revenir à la verticale... toujours !** Il sera intéressant d'interroger périodiquement notre « **culbuto intérieur** » pour éviter de tomber en « zone rouge » et d'y rester un peu plus longtemps que nécessaire. Nous flirtons avec la **prévention** des RPS et le domaine de la QVT avec un focus « auto-gestion » pour rester en « zone verte ».

Objectifs

- Savoir repérer ses propres signaux de stress pour rester/revenir en « zone verte » : **observer**
- Apprendre à désamorcer ses propres automatismes de renforcement du stress : **agir**
- Mettre en place **de nouvelles habitudes** « d'Observ'Acteur » qui soient transmissibles

Animation

Marie-Jo Boudarel, partenaire de Combo & cetera, est engagée à placer le « *facteur humain* » au centre de toute performance collective avec succès depuis 20 ans auprès de managers, managés, dirigeants. Coach certifiée à « l'Élément Humain » de Will Schutz, et Transformance Paris, elle se passionne pour ce qui peut apporter une dimension « responsabilisation » vertueuse pour l'individu et l'entreprise.

Elle a participé à la mise en place de la prévention des RPS dans la population des RH de proximité d'Orange. Ses maîtres mots pour une motivation maximale : responsabilité, collaboration et auto-détermination.

Contenu et programme

Format :

- 5 modules de 2h en classe virtuelle par groupe de 6 participants maximum avec un travail individuel ou en binômes en intersession de 30 minutes
- Option suggérée de « renforcement » en fin de parcours : 1h30 en 2 sous-groupes de 3 participants : « Retours d'expérience et ancrage »

Programme :

- Module 1 : Auto-diagnostic « **Nos stratégies automatiques de gestion du stress** »
- Module 2 : Faire des **choix plus éclairés** et donc mieux assumés en restant « aux manettes » : sortir de notre « pilotage automatique »
- Module 3 : Utiliser **l'énergie de nos émotions** pour éviter le « sur-stress » ou le « sous-stress »
- Module 4 : Reconnaître nos **mécanismes de défense** et le stress qu'ils induisent
- Module 5 : **Oser dire...** pour éviter le stress ou pour en sortir, dans le respect mutuel

Pédagogie : Trucs et astuces, grilles de décodage, autodiagnostic, quizz, jeu pédagogique, métaphores visuelles/auditives, plan d'action pour les situations vécues par les participants