



ATELIER DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES
AUX NIVEAUX PERSONNEL, PROFESSIONNEL ET ORGANISATIONNEL

Maîtriser le stress au travail

«Vivre sous pression» ne veut pas dire vivre sans pression. La pression au travail n'est pas nuisible dans la mesure où je la contrôle.

Échouer à cause du stress n'est pas honteux, mais réussir malgré le stress est beaucoup plus glorieux.

Le stress est un état de tension physiologique résultant de la constatation d'une situation non intégrée dans ma vie. Je choisis moi-même mes propres états d'âme.

Pour bien vivre sa vie au travail, il faut admettre l'existence des pressions, chercher à en reconnaître les manifestations et ne pas se laisser influencer par l'inconfort que d'autres peuvent vivre.

Le stress est une réaction qui met tout l'organisme en mouvement face à ce qui est perçu; il résulte de milliers d'années d'évolution pour s'adapter et survivre. Ce mécanisme se déclenche face à une situation nouvelle dont l'issue est inconnue et il génère de la peur; tout l'organisme est en alerte pour combattre ou fuir.

Le stress non maîtrisé est à l'origine de vives réactions émotives et de comportements inappropriés; il perturbe l'équilibre émotif et contribue à l'épuisement professionnel.

Suis-je capable de maîtriser mes états d'âme?

Oui, grâce à l'équilibre provenant de l'utilisation judicieuse des quatre constituantes de la personnalité.

Cet atelier de développement s'appuie sur le concept des *Dynamiques de la personne*.



Objectifs de l'atelier

- » Découverte de l'influence des comportements sur l'équilibre personnel.
- » Précision de moyens pour accroître la maîtrise de ses états d'âme.
- » Développement de techniques et d'attitudes pour vivre en bonne santé mentale en diminuant l'impact du stress nuisible.

Thèmes du contenu

- » Les dynamiques de la personne
- » Les faiblesses des personnages
- » Comment désamorcer les mal-être?
- » Pour contrer ces faiblesses
- » Les émotions nuisibles
- » L'origine des émotions
- » Une histoire pourtant banale
- » Émotivité et efficacité
- » La colère
- » La culpabilité
- » La peur
- » Réduire les tracés
- » Suis-je anxieux-se?
- » À cause des autres
- » Une présence calme et apaisante
- » Dynamiques de la personne et épuisement
- » Les risques d'épuisement
- » La bonne santé mentale
- » « Ça devait être fait, point ! »
- » L'état de ma santé mentale
- » Le stress apprivoisé
- » Les commandements de l'antistress
- » Vérification d'habitudes
- » Stratégies pour tendre vers l'équilibre
- » Mes méthodes de relaxation

Matériel remis

Les participantes et les participants reçoivent un cahier qui contient :

- » la mise en contexte des thèmes;
- » les objectifs et les résultats recherchés;
- » les concepts présentés d'une manière synthétisée;
- » des exercices et leurs explications complémentaires;
- » des études de cas et des analyses d'incidents;
- » des instruments d'autodiagnostic;
- » des grilles d'interprétation;
- » des fiches d'évaluation.

L'atelier d'une durée de 2 jours non consécutifs comporte des questionnements personnels, des mises en situation et des échanges réalisés dans un climat de respect, d'écoute et d'ouverture.

Modalités de diffusion

La diffusion de cet atelier peut être modulée pour répondre à des besoins individuels autant que collectifs.

La diffusion en entreprise ou pour des regroupements d'entreprises peut avoir lieu selon un calendrier spécifique.

INSTITUT m3i
MESURER – MODIFIER – MAÎTRISER – INTÉGRER

institutm3i.com

Conçu et développé par :
Burefor Inc.

