

Gérer son stress et gagner en performance

CONTENU

I - Cerner son mode de fonctionnement et diagnostiquer ses déclencheurs de stress

- ✓ Comprendre le phénomène de stress (entre ressource et trouble)
- ✓ Connaître son mode de fonctionnement, ses ressources et axes de développement, ses déclencheurs de stress : Auto-positionnement Golden

II - Mieux appréhender des situations à risque

1. Affirmation de soi

→ **Se positionner sans agressivité ni passivité, s'affirmer avec empathie**

- ✓ La notion d'**assertivité**, s'affirmer avec empathie
- ✓ Développer un **équilibre entre fermeté/ détachement et empathie, habileté relationnelle** : Savoir **exprimer des critiques de façon directe et habile**
- ✓ Utiliser la Communication Non Violente pour **communiquer ses attentes efficacement**

2- Opposition et conflit :

→ **Gérer l'opposition avec souplesse**

- ✓ La non opposition centrée : Utiliser l'approche de l'Aikido dans ses relations : Etre **stable, souple, ne pas résister en restant centré**
- ✓ **Accueillir l'opposition**, la résistance, la réaction, de l'autre, en restant centré
- ✓ **Jouer avec l'interaction** : Prendre du recul, tester des stratégies : l'approche systémique

3- Changement et prise de risque :

→ **Accepter la prise de risque et mieux vivre le changement**

- ✓ **Mode de fonctionnement, changement et prise de risque**
- ✓ Les notions de **zone de confort et d'inconfort, zone d'excellence et état de zone**
- ✓ **Prise de risque et confiance en soi** : Générer de la confiance, entrer dans « sa zone »
- ✓ **Accueillir le changement avec curiosité**

III – Gérer son stress au quotidien et se préparer mentalement pour une meilleure performance :

→ **Savoir se recentrer et se détendre pour gérer ou prévenir le stress**

- ✓ **Se détendre** : Exercices de détente mentale et physique (se relâcher, prendre du recul, se concentrer)
- ✓ **Se recentrer** : La notion de centre dans les arts martiaux et l'intérêt d'adopter une posture centrée au quotidien, exercices de recentrage.
- **Se préparer mentalement** : méthode de préparation mentale COACH (R. Dilts)

OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son stress
- Mieux se connaître et savoir identifier ses facteurs de stress pour en diminuer l'impact
- Aborder avec plus d'aisance et d'efficacité des situations à risque

METHODES

- ⇒ Apports méthodologiques
- ⇒ Exploration du profil de personnalité par l'inventaire de développement GOLDEN
- ⇒ Mises en pratique et exercices
- ⇒ Méthodes de préparation mentale

DUREE

2 jours / 14 heures



Intervenants : Laurence MALLET