

# ***Gérer son stress, son temps et ses relations***

**Objectifs** Utiliser ses ressources personnelles pour agir avec efficacité

**Public** Tout public

**Durée** 4 jours (2+2)

## **Méthodes pédagogiques**

Pédagogie active : auto diagnostic ; travail en individuel et en sous-groupe ; jeux de rôles ; apports théoriques et méthodologiques.  
Exercices magnétoscopés.  
Plan d'action pour l'intersession

## **Contenu** ***Identifier les liens entre stress, temps et relations***

- comprendre le retentissement du stress et de la gestion du temps sur ses relations
- identifier ses zones de liberté et de contraintes

### ***Communiquer dans les relations de travail***

- identifier les éléments en jeu dans la communication
- écouter l'autre pour le comprendre : la pratique de l'écoute active
- découvrir le rôle des besoins et des valeurs dans le processus de communication
- désamorcer les problèmes pour qu'ils ne se transforment pas en conflit
- s'affirmer tout en respectant l'autre : refuser, critiquer, demander, abréger une conversation...
- identifier son profil de préférence cérébrale : cerveau gauche et droit

### ***Gérer son stress et faire face à l'agressivité***

- évaluer son stress; identifier les situations stressantes
- gérer le stress dans les situations de changement
- utiliser des méthodes et des stratégies pour gérer et positiver son stress
- comprendre l'agressivité, facteur de stress : y faire face, la désamorcer

### ***Gérer son temps***

- identifier son mode de gestion du temps
- repérer les activités mangeuses de temps
- hiérarchiser ses priorités pour s'organiser avec plus d'efficacité