



Module : **SOFT SKILLS**

Formatrices : **AATOUF Sanaa**
& **EL LKHEYYAT Chaimae**

Gestion du stress
CDC pédagogie & communication



Plan:

- Définition
- Les 3 cerveaux
- Réactions au stress
- SPIN
- Scénario stressant
- Désstresser pour progresser
- Principes et lois
- Adopter un mode de vie anti-stress

LE STRESS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'ensemble des réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation...

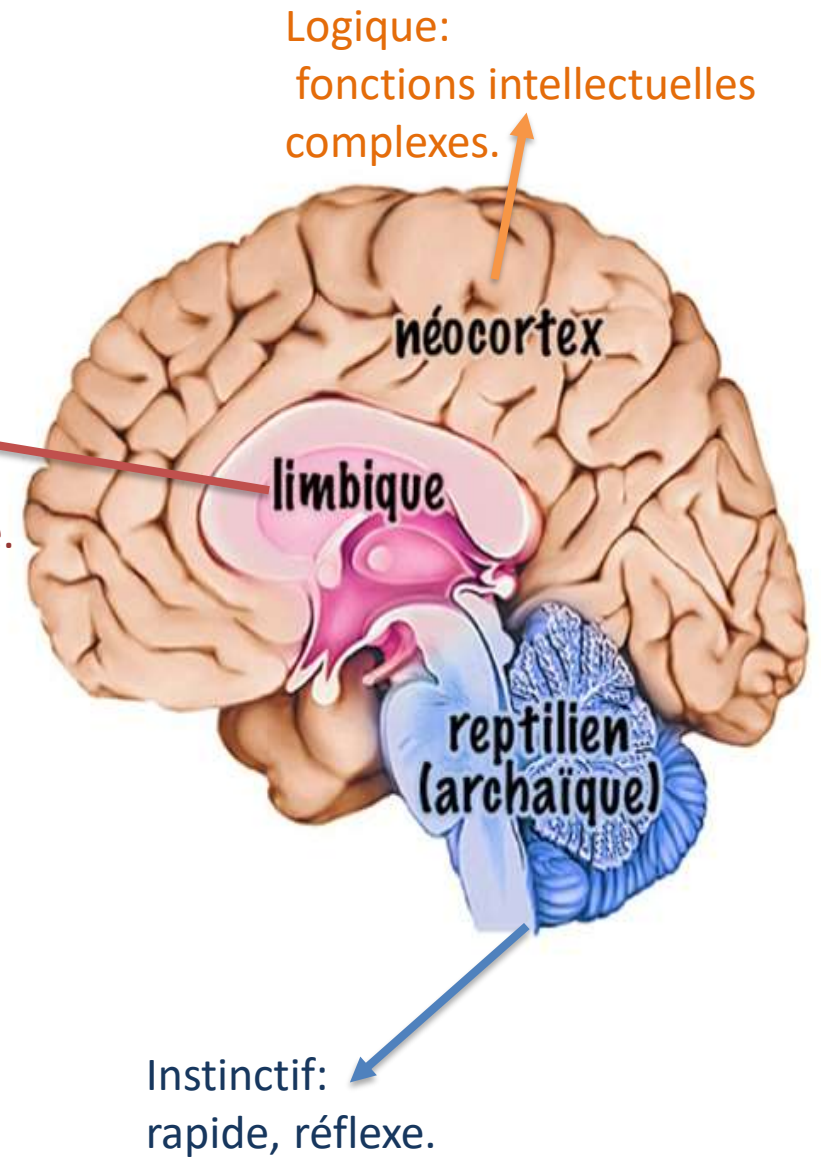
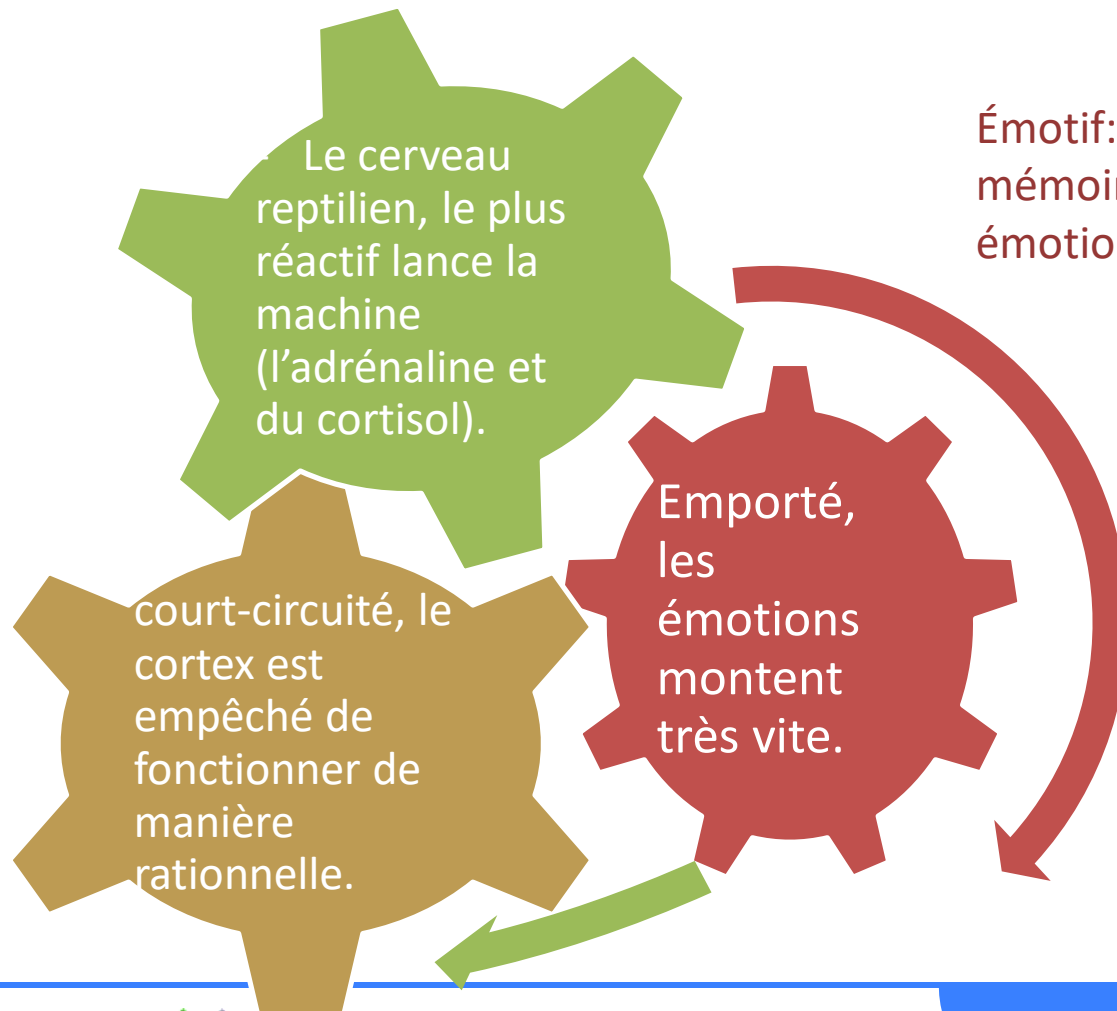


Mécanisme émotionnel:



LES 3 CERVEAUX:

Stimulus stressant = cerveau se place en situation de stress.



LES 3 CERVEAUX, EXEMPLE:



Qu'est ce qui se passe lors de la prise de parole en Public?

- Le reptilien: thème nouveau, durée très longue, incapacité à parler en français...**
- Le limbique: peur que le contenu soit nul, trac à cause des regards du public, irritation contre les questions, colère contre les commentaires de l'auditoire, ...**
- Le cortex: incapacité de structurer et d'exprimer les idées, perte de mots...**

Réactions au stress

Ce que l'on ressent



Les réactions
émotionnelles

Ce que l'on pense

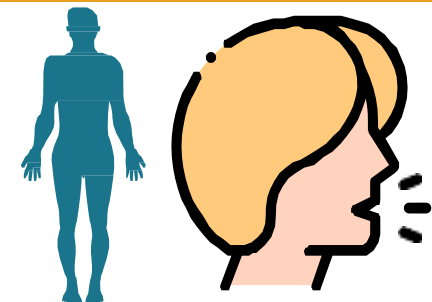


Les réactions
physiologiques



Les réactions
cognitives

Ce que l'on
dit/fait



Les réactions
comportementales

Réactions au stress

Repérez l'intensité de votre stress par rapport à chacune des réactions précédentes.

Intensité

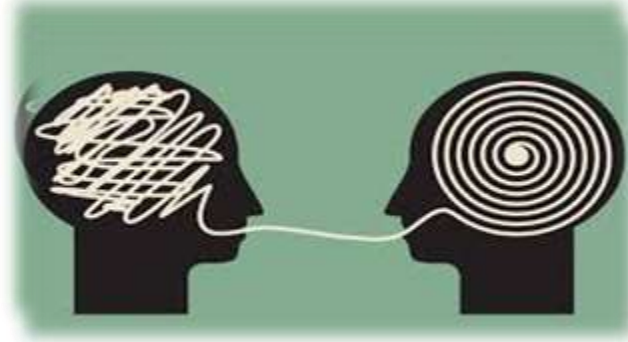
1	2	3	4
---	---	---	---

- Ces manifestations sont très variables d'une personne à l'autre.
- Toute situation de **stress est unique**.

Exemple: Entretien

Convoqués tous les deux à un entretien:

- Amine ressent une légère tension, en plus d'une préoccupation freinante.



- Ahmed précise que son cœur bat très fort, mains moites et peur handicapante.

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

Intensité

1	2	3	4
---	---	---	---

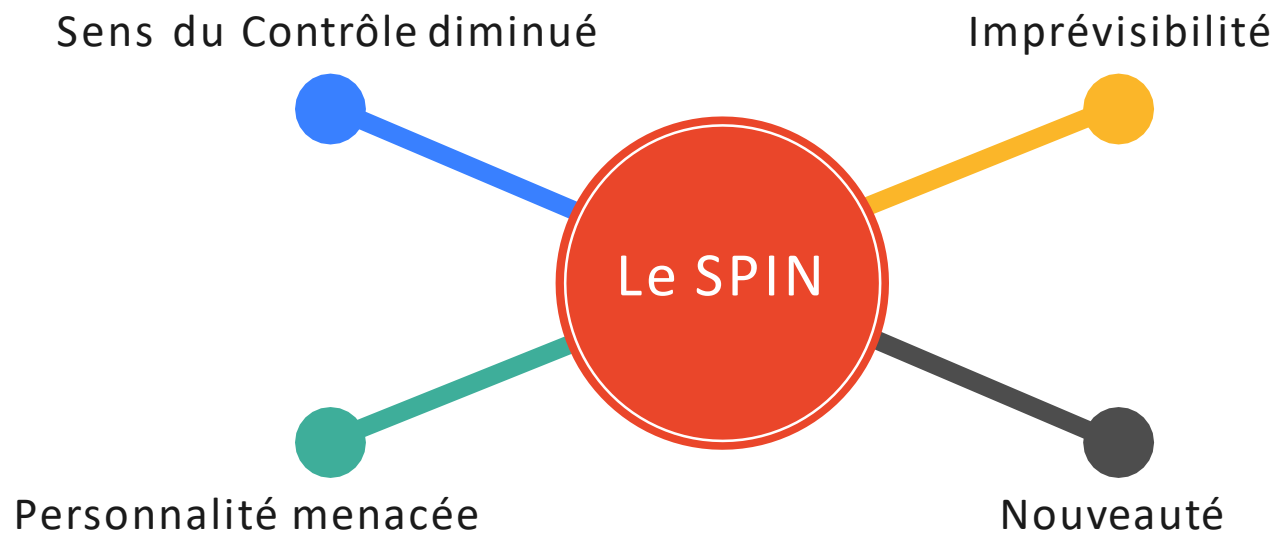


Pour réussir l'entretien: ces deux candidats doivent faire appel à leur intelligence émotionnelle!



SPIN

Toute situation stressante, comporte au minimum un des éléments suivants:



Scénario stressant



Situation d'examen :

Les examens (contrôle, fin de module ,régional ,passage ou fin de formation) sont des agents stressants que l'on ne peut éliminer. On peut toutefois éviter de rendre la situation difficile encore plus difficile.



DESTRESSER POUR PROGRESSER



Pointer
le positif
METHODE COUé

Bonne
préparation

Adopter une
méthodologie
d'examen



Principes et lois de la gestion du stress :



Pour gérer son stress, il importe de se souvenir de quelques principes et lois...

La gestion de stress n'est pas un don mais il s'agit d'une aptitude qui s'acquiert avec la pratique.

on ne peut pas supprimer un stress mais on peut l'atténuer.

Il n'y a pas de façon universelle de gérer son stress.



Adopter un mode de vie anti-stress :

De saines
habitudes

Des attitudes
positives

Créer une bonne
ambiance





Récapitulons

