

*"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif*

"Comment manager son stress pour soi et pour les autres"

EN PARTENARIAT AVEC LE



FORUM DES EXPERTS LIBANAIS

1

***Atelier Découverte Interactif (A.D.I.)
Du 25 juin 2014***

SOMMAIRE

De la théorie...

1. Les 4 territoires cérébraux et prise de décisions

Qu'est-ce que le stress ? Son origine

2. L'intelligence du stress

- Différents types de stress
- Triangle pensées – émotions – comportements
- Mécanisme du stress

A la pratique...

3. La gestion relationnelle du stress

- Reconnaître, s'adapter et apaiser,

4. Positionnement grégaire

- Hiérarchisation des rapports sociaux

1. LES 4 TERRITOIRES : MODES DE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

Cerveau logique

Territoires Préfrontaux

Situations connues ou complexes:

Analyse, Adaptation, Réflexion,
Innovation, Créativité,
Sentiments, Gestion des émotions.

Territoires Néolimbiques :

Situations connues
Mémoires des apprentissages MMA
Plaisir/Déplaisir, Motivation, Emotions.

Cerveau émotif

Territoires Paléolimbiques :

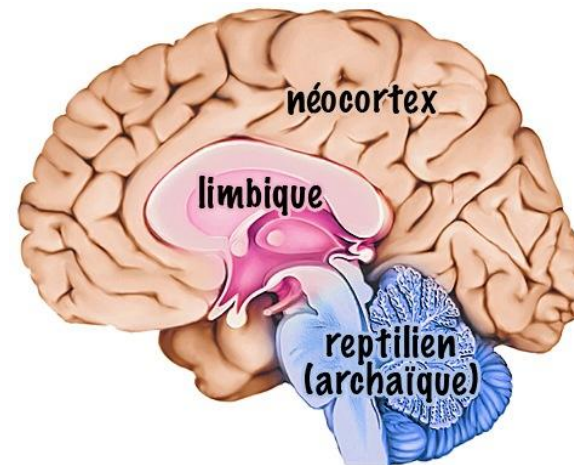
Positionnement social
Rapports de force.

Cerveau émotif Et instinctif

Territoires Reptiliens :

Instinct de vie et de survie,
Stress ou calme,
Peurs

Cerveau instinctif

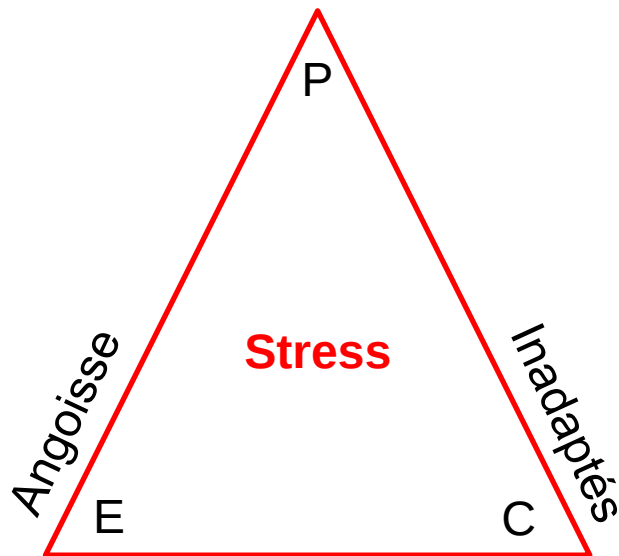


2. L'INTELLIGENCE DU STRESS

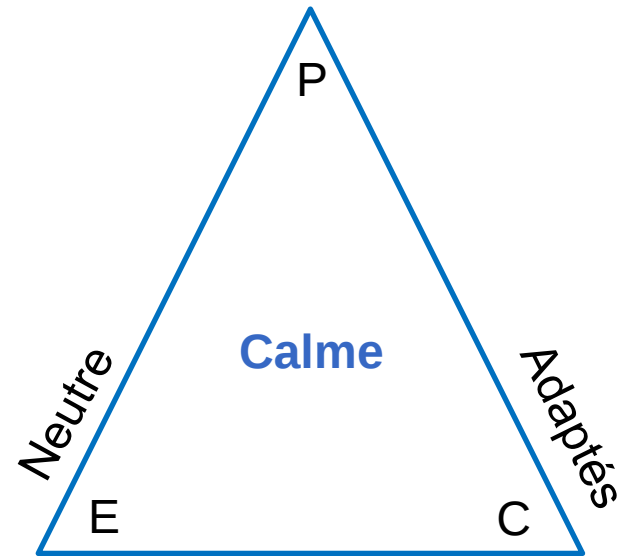


LES MODES DE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

Pensées irrationnelles

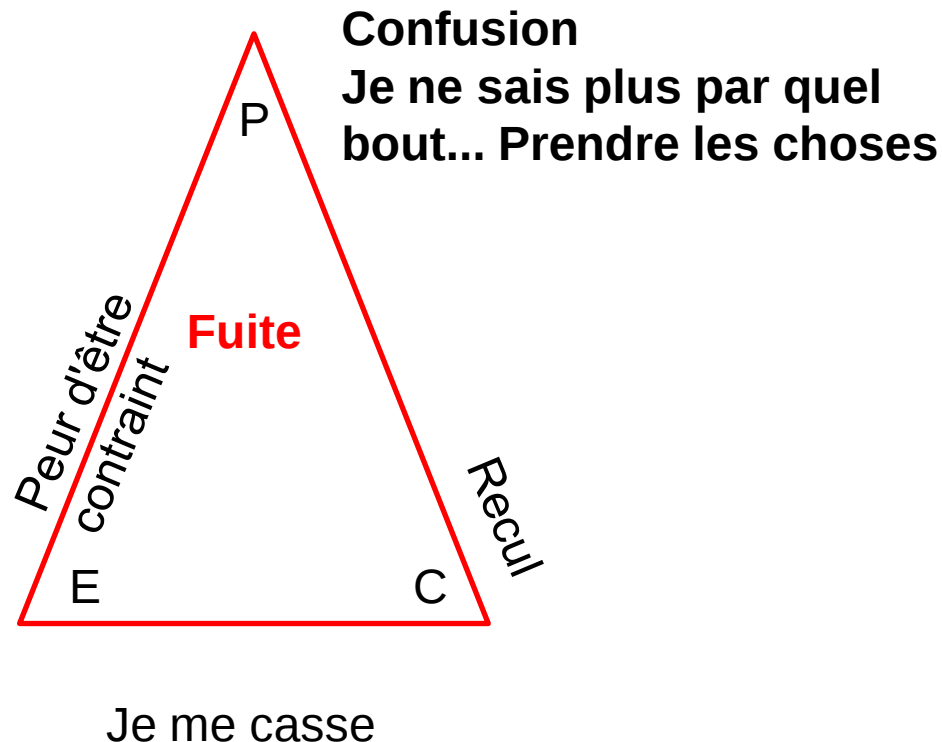


Pensées rationnelles



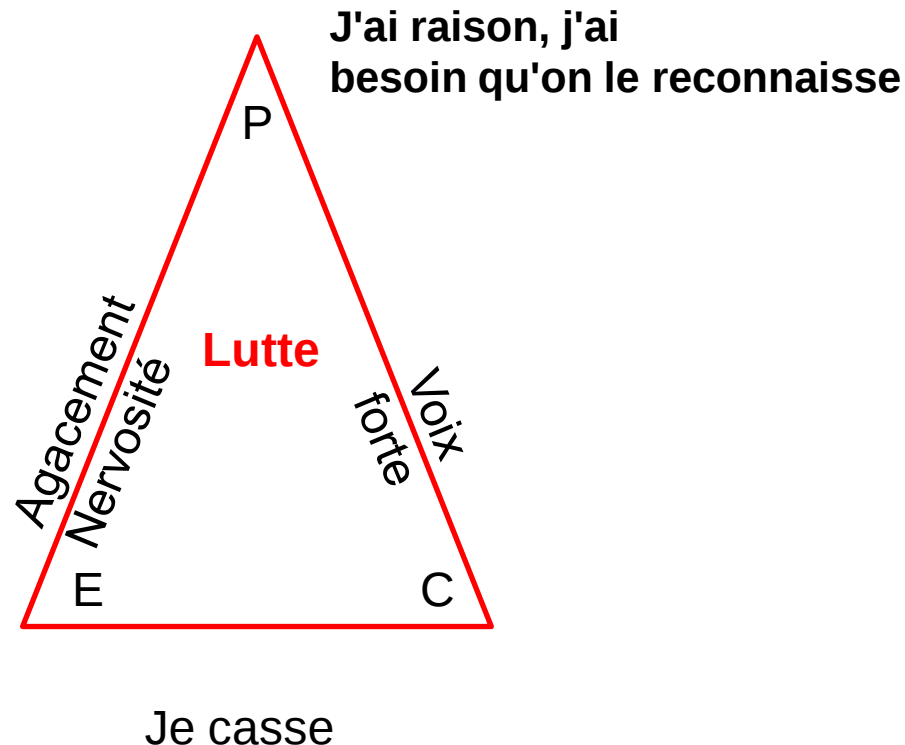
PENSÉES – ÉMOTIONS – COMPORTEMENTS

**Repérons les indices ?? Pensées, Emotions,
Comportements = Intelligence du stress**



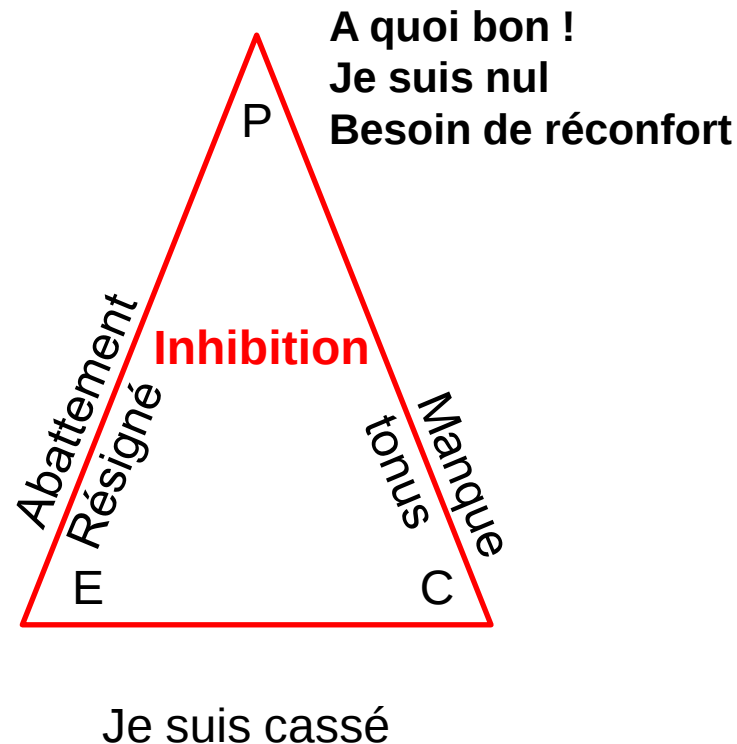
PENSÉES – ÉMOTIONS – COMPORTEMENTS

Repérons les indices ?? Pensées, Emotions, Comportements = Intelligence du stress



PENSÉES – ÉMOTIONS – COMPORTEMENTS

**Repérons les indices ?? Pensées, Emotions,
Comportements = Intelligence du stress**



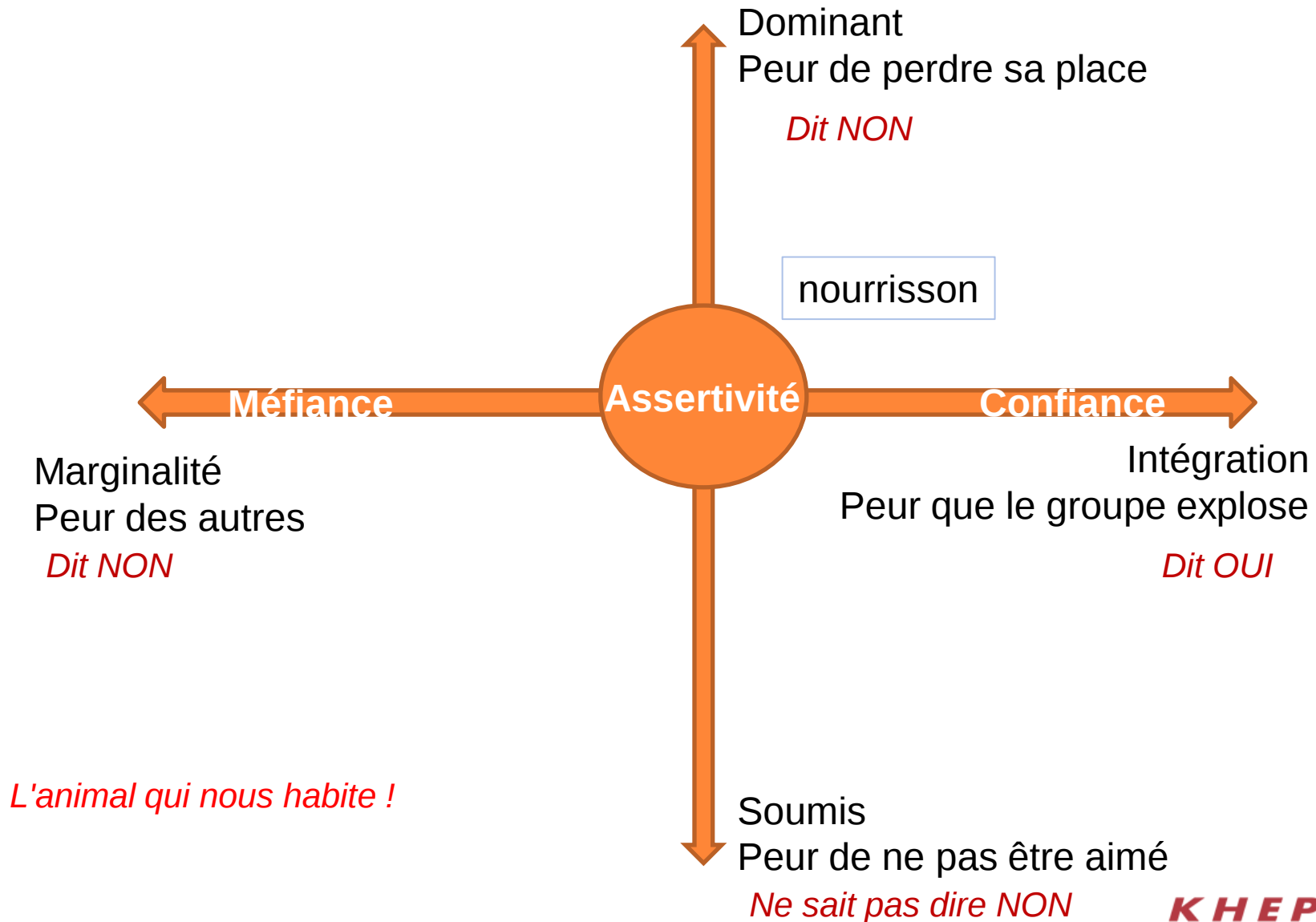
3. LA GESTION RELATIONNELLE DU STRESS

- **Gérer le stress de ses interlocuteurs en GRS :**
- **C'est apprendre à apaiser l'autre**
- **En 2 temps :**
 - **Observer**
 - **S'adapter**

4. POSITIONNEMENT GRÉGAIRE

- Le comportement Positionnement Grégaire est :
- **Archaïque, donc "animal"**
- **Instinctif , donc inconscient**
- **Autorégulé, donc instable et peu modifiable**

4. POSITIONNEMENT GRÉGAIRE



4. GESTION RELATIONNELLE : COMMENT S'EN SORTIR ?

- **Rester neutre, se détacher du contenu et gérer l'état**
- **Ne pas entrer dans le jeu des rapports de force**
- **L'ATTITUDE vaut mille mots**
- **A PROSCRIRE :**
 - **Aller dans le même sens**
 - **S'opposer au sujet**

4. GESTION RELATIONNELLE

- Le positionnement grégaire comme évitement est très résistant au changement :
- **Les dominants** : évitent leurs tendances latentes à la soumission
- **Les soumis** : évitent leur potentiel de dominance
- **Les marginaux** : évitent l'axialité
- **Les axiaux** : évitent la marginalité