

RESUME DU COURS ET PLAN D'ACTION PERSONNEL

COMMENT DEVENIR UN CHASSEUR DE STRESS

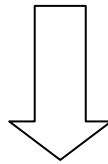
1. Le stress génère deux différents types de réactions, à savoir les réactions de nature **physique** et les réactions de nature **émotionnelle**.
2. Amanda Gore dit que "Tout ce qui se passe dans l'**esprit** rejaillit sur le corps, et tout ce qui se passe dans le **corps** rejaillit sur l'esprit." Une meilleure gestion de votre stress vous permettra de développer votre intelligence émotionnelle, ce qui vous aidera à gérer vos relations avec les personnes que vous dirigez de manière plus efficace.
3. **QUATRE STRATEGIES POUR CHASSER LE STRESS :**
 - **LA STRATEGIE No. 1** consiste à ne pas oublier de **respirer**. Une des premières réactions du corps face au stress est le raccourcissement du souffle. Parce que le cerveau est le dernier organe à recevoir l'oxygène inhalé, une respiration trop superficielle altère la clarté et l'efficacité de la réflexion.
 - **LA STRATEGIE No. 2 POUR CHASSER LE STRESS** s'appelle "**évacuation** express." Cette technique vous permet de réagir aux choses négatives et stressantes qui vous sont communiquées sans les laisser affecter votre attitude ou vos performances.
 - **LA STRATEGIE No. 3 POUR CHASSER LE STRESS** consiste à réagir spontanément à des situations stressantes en disant "Oh, très **intéressant!**" au lieu de "Oh, non!". Quand on réagit à des situations stressantes avec appréhension, on sécrète de la cortisone, qui reste dans notre organisme pendant cinq heures et détruit les neurones. Lorsqu'au contraire on trouve ces situations intéressantes, notre réaction est plus positive et engage la curiosité.
 - **LA STRATEGIE No. 4 POUR CHASSER LE STRESS** est de pratiquer la "répétition mentale" pour prendre à contre-pied les causes d'inquiétude et de soucis. Cela consiste à se **visualiser** en train d'accomplir ce qu'on **veut** réussir à accomplir.

EXERCICES EFFECTUES

- **exercice 1** : identifier nos signes physiques et émotionnels annonciateurs de stress. Lister les moyens de réduire les signes physiques et émotionnels, et à limiter l'effet les facteurs externes qui les provoquent.
- **exercice 2** : la fusion avec l'entreprise concurrente, ou la diversité des réactions – à commencer par la nôtre propre – des personnes de mon service, ou des autres services, selon 2 critères : leur position dans l'entreprise, et leur situation personnelle.
- **exercice 3** : la courbe de stress et le dosage équilibré entre pression excessive et productivité optimale.

SUGGESTIONS POUR VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNEL

- Quels sont les principaux signes physiques et émotionnels des 2 collaborateurs les plus importants de votre Équipe ? De quelle façon transmettent-ils parfois leur stress à d'autres personnes de vos Équipes, ou d'Équipes collatérales ?
- Parmi les 16 stratégies JDNet et les 4 stratégies d'A. Gore pour chasser le Stress présentées dans la Session, quelles sont celles qui vous seraient le plus adaptées ?
- Approfondissez la connaissance de chaque personne de votre Équipe : quelle serait la façon de réagir de chacune à un temps fort de la vie de votre Entreprise? Quelle est la situation personnelle de chacune (dont elles vous aient parlé elles-mêmes / sans dépasser les limites de la discrétion) ?
- Pour quel dossier en cours serait-il bénéfique que vous entreteniez une dose appropriée de Stress, pour vous-mêmes comme pour votre Équipe ?
- OU votre idée de Plan d'Action Personnel :** _____



1. Je vais utiliser cette idée dans mon équipe / département / entreprise :

- A. (commencer) _____
- B. (arrêter) _____
- C. (continuer) _____

2. Je vais commencer le : _____ (précisez la date)

3. Les bénéfices attendus de cette action seront pour mon équipe / département / entreprise :

- A. Bénéfice non-financier : _____
- B. Bénéfice en réduction de coûts : _____
- C. Bénéfice en augmentation de Chiffre d'Affaires : _____