|  |
| --- |
| **FORMATION CONTINUE DES CONSEILLERS ET DES MANAGERS DE CAREER CENTER****GUIDE DU FORMATEUR** |
| **Nom de l’atelier : 18 – TOT : BIEN GÉRER MON STRESS** |

|  |  |
| --- | --- |
| **RESSOURCES DE L’ATELIER** | **OBJECTIFS D’APPRENTISSAGE** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| * Présentation Powerpoint
* Activité brise-glace
* Activité : Cas de Khadija
* Activité : Décrire mes émotions
 |  |
| ***Durée approximative de l’atelier : 2 heures*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Déroulé de l’atelier** |

| **Type d'activité** | **Durée (minutes)** | **Description de l'activité et notes** | **Ressources** |
| --- | --- | --- | --- |
| Présentation/ Activité (brise-glace) Discussion  | 30 | **INTRODUCTION** DIAPO. 1 – 4 :Souhaitez la bienvenue aux participants. Présentation du conseiller carrière.Pour l’activité brise-glace, il est très important d’avoir les opinions des participants, c’est ce qui va alimenter le reste de l’atelier. Demandez aux participants de compléter le tableau. Notez au tableau les mots clés reliés aux thématiques de l’atelier : réactions, symptômes, émotions, stratégies. Expliquez ensuite les règles de fonctionnement de l’atelier puis présentez les objectifs | DIAPO. 1-4 |
| Questions / Présentation  | 20 | DIAPO. 5 :Avant de donner une définition du stress, demandez aux participants d’en donner une. Vous pouvez dire que les résultats de recherche du mot stress sont innombrables, cela dit cette définition englobe en gros la signification du mot stress. Montrez par la suite la définition dans la DIAPO. 5. DIAPO 6 :Revenez aux résultats de l’activité brise-glace et rappelez que la source du stress pour quelqu’un, n’est pas nécessairement la même pour quelqu’un d’autre. Montrez la DIAPO. 6 Demandez aux participants s’ils connaissent d’autres sources de stress. DIAPO. 7 :En vue d’introduire la diapo, revenez à la définition du stress : une réponse « en cascade » du corps tout entier face à un danger (réel ou supposé).En effet, quand on vit une situation stressante, notre corps réagit. Il répond au stress en sécrétant des hormones. La 1re hormone sécrétée est l’adrénaline et la 2eest le cortisol. Revenez encore sur les réponses notées à l’activité brise-glace sur ce que les participants ont mentionné sur les changements et symptômes dus à la situation de stress vécu. Montrez par la suite la DIAPO. 7DIAPO. 8 : Pour qu’une situation soit qualifiée de stressante, elle doit répondre à un ou à plusieurs critères Montrez la DIAPO. 8 et expliquer les 4 points. DIAPO. 9 :Faites remarquer aux participants que leurs réponses à une même situation ne sont pas identiques. Posez la question : d’après vous, cela est dû à quoi ? Présentez par la suite la DIAPO. 9 en l’expliquant : * Éducation : chacun est élevé dans un contexte familial propre à lui. Par exemple, on nous a appris que ce n’est pas bien de prendre la parole quand il y a des personnes adultes. Ce qui produit une situation stressante quand on est appelé à parler devant un public ou pour présenter un exposé
* Expérience / âge : on peut avoir 23 ans et avoir une expérience de vie intéressante. Cette maturité acquise à un jeune âge nous prépare à réagir à des situations stressantes
* Personnalité : Une personne extravertie aura moins de difficulté à travailler dans un domaine en lien avec le public
* Environnement : une personne qui a besoin de calme pour se concentrer aura de la difficulté à travailler dans un espace où il est assujetti à du bruit ou des passages fréquents

**LOIS ET PRINCIPES DU STRESS**DIAPO.10 :* Posez les questions suivantes aux participants : Le stress peut-il disparaitre un jour de nos vies ?
* Comment peut-on vivre / cohabiter avec le stress ?
* C’est quoi la solution pour s’en débarrasser ?

À la suite des réponses / échanges avec les participants, présentez la DIAPO. 10 | DIAPO. 5 – 10  |
| Présentation / Activité | 30  | **LE CAS DE KHADIJA**DIAPO. 11 :Demandez de compléter le tableau Revenir ensemble pour discuter des actions choisies Le but est de voir si les participants étaient concentrés plutôt sur le problème, l’émotion ou ont choisi une actions efficace pour ne pas retomber dans la même situation. DIAPO. 12 :Expliquez que la perception qu’on fait d’une situation change la donne. Faites le parallèle du verre à moitié plein et à moitié vide. Voir les choses positivement nous encourage à commettre des actions. Il suffit de choisir la bonne. Alors que si on reste passif et négatif, la situation ne changera pas et pourra même s’aggraver. Par exemple, si on est confronté à une situation stressante tous les jours (un collègue qui nous intimide, le transport, etc.) cela risque de conduire à une problématique plus sérieuse : anxiété, dépression, santé physique. DIAPO. 13 : L’adaptation centrée sur les émotions : cette approche est plus passive. Voici quelques exemples :* Ruminer ex. : vous continuez à accepter des nouvelles responsabilités et au lieu d’essayer de dire « non », vous vous plaignez et continuez à penser à quel point le monde est injuste.
* Imaginer / Utiliser la pensée magique : ex. : vous rêvassez à propos de la manière dont votre situation financière pourrait être meilleure.
* Éviter / Nier : ex. : vous évitez complètement tout ce qui se rapporte à la situation stressante ou vous faites utilisation d’alcool / drogues afin d’échapper aux pensées de la situation.
* Blâmer, ex. : vous vous blâmez ou vous blâmez les autres pour ce qui est arrivé
* Chercher du support social : vous parler à votre ami de ce qui se passe

L’adaptation centrée sur le problème, mais … cette stratégie implique le changement actif de la situation qui est à la source du stress. Voici quelques exemples :* Analyser la situation : ex. éviter de prendre trop de responsabilités
* Travailler fort : ex. rester éveiller toute nuit pour avancer dans ses devoirs (il faut se demander si je règle le problème de façon catégorique ou de façon momentanée, mes devoirs seront-ils de qualité, etc. ?)
* Appliquer des leçons apprises lors d’expériences précédentes : ex. vous perdez un emploi pour la deuxième fois, vous connaissez les étapes à suivre afin d’obtenir un nouvel emploi. (c’est bien, mais il faut se demander si les stratégies de recherche d’emploi ont changé, se poser la question pourquoi j’ai perdu mon emploi une 2ème fois, s’attaquer plutôt à la source du problème)
* Parler à une personne qui peut avoir un impact direct sur votre situation, ex. : parler à son superviseur de stage pour prolonger le délai de remise de rapport (la situation peut se régler, mais quelle image je garde auprès du superviseur)

DIAPO. 14 : Adaptation efficace* Soyez positif ! Prenez chaque obstacle comme un défi, un apprentissage
* Faites le choix de ne pas réagir, de ne pas subir le stress, mais plutôt de composer avec un élément de stress à la fois
* Soyez objectif face à chaque situation ! Simplifiez et dédramatisez la situation
* Communiquez ! Éviter de laisser cela pour vous, de s’accumuler, exprimez-vous
* Acceptez-vous (et les autres) : personne n’est parfait
* Le soutien social est la clé ! : soyez ouvert à créer des liens avec les gens.
* Composer de façon efficace avec les erreurs : on apprend de nos erreurs, mais n’oubliez pas de les appliquer dans le futur
* Composer de façon efficace avec le succès aussi ! Profitez de vos succès, aussi minimes soient-ils
* Développez une autodiscipline et le contrôle : l’organisation, un agenda, une liste, une routine permettent de ne pas retomber dans la situation indésirable.
* Soyez résilient ! Tout est une question de pratique

DIAPO. 15 :Activité de 15 minutes* Mettez-vous en équipe de 2 personnes
* Reprenez le cas de Khadija
* Réfléchissez à ce qui pourrait être les éléments d’une adaptation efficace
* Retour en plénière

DIAPO. 16 :Présentez les éléments pour une gestion optimale du stress  | DIAPO. 11 – 16 |
| Présentation / Questions /Activité  | 45 | DIAPO. 17 :Donnez la définition d’une émotion.Demandez aux participants de vous en nommer quelques-unes. Récapitulez en disant qu’il y a des émotions positives et négatives et donner des exemples respectivement.DIAPO. 18 :Présentez le PPTDIAPO. 19 :Comme le stress, notre corps réagit à l’émotion ressentie. Le cerveau est stimulé par un événement, réagit et émet des signaux, c’est une réaction qui est possible de façon normale. Parfois, l’ascenseur émotionnel – voir la définition DIAPO. 19 – peut perturber notre situation. DIAPO. 20 :Activité de 15 minutes :Lisez les instructions. Faire un tour de table, discutez et introduisez l’idée que la gestion des émotions peut se faire soit par la confrontation soit par l’évitement. DIAPO. 21 :L’intelligence émotionnelle :Lisez la définition et cliquez sur l’image (il faut être en mode diaporama pour pouvoir cliquer sur lien) Demandez aux participants ce qu’ils pensent, si cela a du sens ?Présentez par la suite les quatre éléments et les expliquez brièvement. DIAPO. 22 :Présentez les stratégies défensives à éviter et les expliquer.DIAPO. 23 :L’importance de garder un équilibre dans nos vies DIAPO. 24 :Affichez le lien internet et l’expliquer aux participants | DIAPO. 17 – 22Vidéo |