**Sommaire** COACHING & GESTION DU STRESS

***M*odule 1** DIFFÉRENTES DÉFINITIONS DU STRESS ...

**1. Approche biologique** ...........

1.1. Walter Cannon et la notion d'homéostasie ... 1.2. Selye Hans (1907-1982) ... 1.3. Chrousos et Gold (1992) ..

................ 1.4. Bruchon-Schweitzer et Dantzer..

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

**2. Approche transactionnelle et cognitive**

2.1. Lazarus et Folkman

*2.*2. Le modèle de Endler (1997)... **3. Un modèle transactionnel transdiscip**linaire (2002) .........

*m1997*..................

**0**

**4. Les 3 variables du stress ...**

**5. Les différents types de stresseurs (ou causes de stress)** ...................

**6. Comment évaluer le niveau de stress ?** ....

.............

*.......*.......

***7.* Les trois phases du syndrome général**

**d'adaptation selon Selye Hans ..**

***M*odule 11**

OUTILS DE GESTION DU STRESS ......

.............

**o**

...*..*..*..*.*.*...*.*.

**1. Impact ou hors impact** ..... **2. Scénarios réussite et échec...**

...*..*..... **3. Rappel : les chapeaux de Bono .**.............. **4. Le pouvoir de dire NON ... 5. Apprendre à déléguer et prioriser - Méthode Post**-it® ..............

**DI**

iii.....

linkup coaching

O 2018 linkup coaching - tous droits réservés • stp / jlab

Scanné avec CamScanner

Sommaire COACHING & GESTION DU STRESS

**6. Le FOCUS - Position Méta via les outils...**

............

6.1. Focus vierge....... 6.2. Explications...... 6.3. Focus complété........

..*..*........

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**7. Restructuration cognitive de Beck** .......*..*...

7.1. Ou comment modifier ses habitudes de penser.... *7.2. M*éthodologie ............... 7.3. Changer les pensées automatiques...........

**I**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**I**

**.**

**.**

**II. IIIIIIIIIII**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

***M*odule III** GESTION DES ÉMOTIONS .....

...*..*......

.....................................

U

.

L

.

U

.

I

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

**1. Introduction.** ..........*.....*

**2. L'anxiété ..**.......*...*.. .....................

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

**3. Les habitudes émotionnelles**..........

3.1. État d'angoisse

3.1.1. État de panique. ......... 3.1.2. Anxiété généralisée ...........

3.1.3. Anxiété adaptée...... 3.2. État d'irritabilité (colère)...

3.2.1. État de fureur............... 3.2.2. Irritabilité.

3.2.3. Irritabilité adaptée ..........*..* **4. Seuil de l'embrayage cognitif** ...

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

**.**

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

**5. Comportements bloquants et mythes fondateurs** ..........

II.IIII..BILLOIIIIIIIIIIII.............

.

.

.

.

.

.

.

**6. Décompensation...**

**7. Brief Coaching et Thérapie...**

© 2018 linkup coaching - tous droits réservés · stp / jlab

Scanné avec CamScanner

Sommaire COACHING & GESTION DU STRESS

E

***M*odule IV** ÉTAT DE STRESS POST-TRAU*M*ATIQUE ET STRESS LIÉ À L'URGENCE ........*.....*

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

**1. État de stress post-traumatique ESPT** ....*..*

1.1. Définitions 1.2. État de Stress Post Traumatique - Critères d'appréciation et de diagnostic (DSM IV)

Exemples

........... 1.3. En résumé.

Causalité Effet au niveau de l'individu

Particularité de la séance de coaching avec une personne traumatisée 1.4. Les risques liés à la gestion du stress post-traumatique et des situations

de crises et de conflits 1.5. Pistes d'intervention face à un ESPT .

**2. Stress lié à l'urgence** .*.*.....*.*.

Vu à travers la gestion des crises et des conflits Plusieurs types de crises

............

**Module V** RISQUES PSYCHOSOCIAUX & STRESS AU TRAVAIL .

**00000000DO**

**1. Stress au travail** ...........

1.1. Introduction

1.1.1. Dans le cadre du stress au travail, le stress en tant que stimulus reflète les

différents facteurs de stress que les salariés peuvent rencontrer :: 1.1.2. Le stress en tant que réponse : ..

1.1.3. Le stress en tant que processus .......*...*.. 1.2. Les risques liés au stress au travail .............

**2. Le burn-out.**

2.1. Définitions.. 2.2. Diffé*r*ence Burn-out / dépression : ......*.*...

2.3. Les différentes phases du burn-out ............

**3. Les interventions en entreprise.**........

linkup coaching

© *2*018 linkup coaching - tous droits réservés • stp / jlab

Scanné avec CamScanner

**Sommaire** COACHING & GESTION DU STRESS

ANNEXES ..

**1. Recueil de questions**.................

**2. Impact */* hors impact** ....... **3. Scénario de réussite et d'échec** ... **4. évaluation du stress** ............... **5. Le questionnaire de Karasek.. 6. Résultats et explications du questionnaire de Karasek..**...........

**OOOOOOOOOOOOOOOOOO**

.......

***7.* RPS Indicateurs 2014** .......

**O**

**.**

**8. ELVIE ARACT**

© 2018 linkup coaching - tous droits réservés · stp / jlab

Scanné avec CamScanner