

VOICI LE PROGRAMME « STOPAUSTRESS »

1. Premier rendez-vous :

- I. Prise de contact
- II. Exploration de votre situation problématique
- III. Définition d'une demande/objectif
- IV. Présentation du mécanisme du stress
- V. Présentation de l'accompagnement



2. Bilan stress :

- I. Passage de l'Inventaire de motivation/assertivité/adaptabilité
 - a. Définition du profil face au stress
 - b. Définition des moteurs motivationnels
 - c. Bilan énergétique : moteurs qui me rechargent/moteurs qui m'épuisent
 - d. Diagnostique du surinvestissement émotionnel
 - e. Définition du niveau d'assertivité (confiance/estime de soi)

3. Mise en place d'un plan « STOPAUSTRESS » :

- II. Envisager un soutien d'un autre professionnel :
 - a. Bilan médical si nécessaire
 - b. Suivi d'un psychothérapeute si nécessaire
- III. Coaching centré sur le stress :
 - a. Gestion de sa stressabilité via des exercices cognitifs
 - b. Reconnexion aux motivations stables et durables/énergie du plaisir
 - c. Travail les freins qui les fragilisent
 - d. Travail sur le surinvestissement émotionnel
 - e. Travail sur l'estime de soi/assertivité : lucidité sur le regard sur soi
 - f. Traitement des problèmes relationnels (conflits, personnalités toxiques, harcèlement)
 - g. Redéfinition d'objectif(s) réaliste(s) : moyens en cohérence avec ses aspirations

4. Coaching de réorientation :

- I. Préparation (retour) au travail
- II. Bilan de compétences
- III. Réorientation
- IV. Recherche d'emploi (CV, entretien d'embauche, marché cible etc.)

5. Suivi après la reprise au travail.