



2
Jours

La gestion du stress en milieu professionnel

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-04

Objectifs de la formation

- Diagnostiquer son stress
- Repérer les sources du stress
- Mieux gérer les situations de stress

Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

Jour 1 - Matin

1. Diagnostiquer son stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Causes et conséquences du stress
- Repérer les signaux d'alarmes
- Identifier ses déclencheurs
- Evaluer son niveau de stress

Jour 1 - Après-midi

2. Agir en gardant le contrôle

- S'organiser pour ne plus subir
- Apprendre à anticiper
- Trouver des ressources au quotidien
- Agir positivement

Jour 2 - Matin

3. Distinguer ses émotions



- Emotions : définition et fonctionnement cérébral
- Accueil et transformation de ses émotions
- Rester cohérent avec ses valeurs
- Dédramatiser les situations de stress

Jour 2 - Après-midi

4. Utiliser les outils et les techniques de gestion du stress à appliquer au quotidien

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Revenir au présent
- Repérer et analyser ses distorsions cognitives
- Apprendre à mieux communiquer : des relations de qualité

Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant acquérir des méthodes pour gérer son stress efficacement

Pédagogie

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, échanges interactifs expérientiels.
- Autodiagnostic de son stress.
- Apports théoriques et méthodologiques.

Modalités d'évaluation



- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

