

**Public :**

Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles et/ou désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle

Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress au travail pour en comprendre le mécanisme et mieux le gérer dans son quotidien

**Pré-requis :** Aucun

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Tarif :**

Inter : 750 € HT / Personnes

Intra : Sur devis

*(12 personnes maximum)*

**Validation :**

Attestation de formation

**Type d'action de formation :**

Développement des compétences

## Formation gestion du stress

**Maîtriser les techniques pour vaincre le stress et l'anxiété en entreprise**

### **LES OBJECTIFS**

- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer, comprendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement, en se relaxant

### **LE PROGRAMME**

#### **Comprendre le fonctionnement du stress au travail**

Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise

- Les causes internes : situation physique et physiologique
- Les causes externes : son environnement

Connaître la définition du stress et son fonctionnement

- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
- Différencier le bon et le mauvais stress.

#### **Appréhender son stress et ses sources au quotidien**

Intégrer la notion indispensable de relaxation : la relaxation express et dynamique

- Identifier les facteurs aggravants du stress
- Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement
  - Panorama des différents effets
  - Point sur le cas d'une crise d'attaque panique
    - Point sur le cas de stress aigu
    - Point sur le burn out
- Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Identifier les troubles du sommeil.

#### **Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress**

- Apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien
- Maîtriser la communication verbale et non verbale
- Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique

### **Reconnaître les bénéfices de la formation sur le stress pour vous et votre entreprise**

- Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement
- Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress et de la préoccupation dans son travail
- Échanger, travailler et collaborer efficacement

### **LES MÉTHODES, MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT**

---

- Échange interactif à partir du vécu des participants
- Apports méthodologiques
- Exercices pratiques
- Autodiagnostic de son stress
- Support de cours formation gestion du stress au travail
- Salle de cours - Diaporama, paper-board, échanges, discussion.

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

---

- Une attestation de formation est délivrée à l'issue du stage

### **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

---

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins. Pour toutes questions, merci de contacter M. Driouch au 0754374621