

Gestion du stress

Description de la formation

Apprendre à gérer son stress apparaît être de plus en plus nécessaire dans le cadre de notre vie professionnelle.

Cette formation vous permettra de comprendre les enjeux autour du stress et d'apprendre à gérer vos « stressés ».

Objectifs pédagogiques

- › Apprendre à réaliser un diagnostic personnel des situations porteuses de stress et de son rapport au stress.
- › Initier un contrat d'objectifs personnel avec identification des stressés, des bonnes pratiques, des états ressources et des procédures de changement des comportements.

Prérequis

- › Aucun.

Modalités pédagogiques

- › **Modalité** : Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode** : La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation** : Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire aura besoin d'une connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

DEP010

Durée

3 jours (21 heures)

Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress en situation professionnelle.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Autoévaluation des acquis au cours des exercices et mises en pratiques au cours de la formation.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.

Intervenant

Cédric est **Consultant & Formateur en accompagnement professionnel**. Il intervient depuis de nombreuses années auprès d'entreprises de toute taille et de tout secteur. Son expertise lui permet d'apporter une pédagogie proche du terrain dans toutes ses formations.

Tarifs

- › Interentreprises : 1 200,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

Contenu de la formation

JOUR 01

COMPRENDRE LES MECANISMES DU STRESS - GESTION DU STRESS & DES EMOTIONS

- › Repères sur la gestion du stress et des émotions dans la relation professionnelle
- › Définition et mécanisme du stress et des émotions
- › Principaux symptômes et danger
- › Identifier ce qu'est une émotion, un sentiment
- › Connaître et reconnaître les comportements en situation de charge émotionnelle
- › Savoir prendre du recul face à nos émotions et celles des autres
- › Connaître les attitudes à adopter
- › Améliorer sa compétence relationnelle
- › Mieux vivre sa relation à l'autre
- › Développer son aisance relationnelle en reconnaissant et en s'appuyant sur ses émotions
- › Le processus de « deuil » : les 5 étapes du deuil

JOUR 02

STRESS ET PRESSION – DIFFERENCE ENTRE STRESS ET PRESSION

- › Le facteur stress dans une situation difficile
- › Le stress positif et le stress négatif
- › Identifier son stress, son degré d'intensité
- › Savoir prendre du recul pour mieux gérer son stress
- › Analyser son propre stress
- › Le contexte professionnel : source de stress
- › Les zones d'actions possibles, la décision du changement
- › Ma relation au travail, au temps
- › Diagnostic personnel
- › Zones de fragilité, zones d'actions possibles
- › Mes indicateurs : niveaux de stress
- › Ma capacité à me ressourcer

JOUR 03

DEVELOPPER DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

DIFFERENTES METHODES DE GESTION DU STRESS

- › La respiration, indicateur et méthode de relaxation
- › La cohérence cardiaque
- › Les règles d'hygiène de vie

GERER SES EMOTIONS

- › Les peurs, moteur du stress
- › Les croyances limitantes
- › L'anticipation positive
- › Un positionnement réfléchi pour une implication juste
- › Comment renforcer la confiance en soi

AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT

- › Organisation de son espace de travail
- › Gestion du temps et des délais
- › Gestion des priorités