

# Savoir gérer son stress



## Objectifs

- Repérer les différentes formes de stress.
- Identifier les facteurs déclenchants dans son environnement professionnel et personnel.
- Mieux gérer son stress

## Public

Toute personne désireuse de gérer des situations de stress au quotidien ou ponctuel

## Prérequis

Aucun

## Durée

2 jour(s) soit 14 heures

### Comprendre ce qu'est le stress ?

- Comment il se manifeste
- Appréhender les principales causes
- Repérer les signaux d'alarme
- Peut-on vivre sans stress ?
- Distinguer : Le « bon » et le « mauvais stress »

### Reconnaître le stress

- Comment il se manifeste
  - Les réactions physiques, psychologiques, comportementales
- Identifier ses causes
  - Le climat relationnel
- Comprendre le rôle de la personnalité
  - Quelle est mon attitude

### Est-il aisé de communiquer avec un groupe ?

- Découvrir comment fonctionne un groupe
- Prendre compte des phénomènes collectifs
- Identifier les déclencheurs de stress
- Que faire concrètement pour améliorer la communication et éviter le stress ?

### Connaître les composantes de la communication

- Etre attentif à la communication non-verbale
- Faire passer le message
- Vérifier que le message a été bien compris
- Se définir un objectif

### Prendre soin de soi : Notre capital santé

- Pratiquer des activités physiques
- Savoir respirer, se relaxer, s'imposer une bonne hygiène de vie
- Mesurer les enjeux de réussite et le regard des autres
- Construire son plan d'action

### Etablir une démarche préventive

- Identifier les bénéfices du stress
- Lever les contradictions internes : peurs, croyances
- Modifier ses attitudes
- Réduire le stress au travail
- Résoudre les conflits en collaborant

### Développer des stratégies émotionnelles qui aboutissent à maîtriser où à fabriquer du stress

- Développer la confiance en soi
- Qu'est-ce que l'anxiété ? La colère ?
- Contrôler ses émotions

### Savoir réagir en situation

- S'enraciner dans le positif

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et Conseils pratiques
- 80 % de pratique, 20% de théorie
- Exercices d'application
- Un mémento de stage par participant
- Formation modulable en fonction des besoins des stagiaires

### Moyens matériels

- Animation à l'aide d'un vidéo projecteur
- Ordinateur pour chaque participant

### Evaluation d'atteinte des objectifs

- Evaluation en début de formation à partir d'un cas pratique
- Evaluation en fin de formation sous forme de QCM

### Validation

- Attestation de stage

### Nombre de stagiaires

- 3 à 8 stagiaires maximum

### Calendrier

- Consultez notre calendrier en interentreprises où contactez-nous

Révélez vos talents

