

## **Programme** **"La gestion du stress"**

- Public** Tout collaborateur désirant acquérir les techniques de gestion du stress.
- Pré-requis** Accepter de s'impliquer personnellement pour des résultats probants.
- Durée** 3 jours soit 21 heures (2 jours consécutifs + 1).
- Coût** En inter : 1470 € HT/personne, sur la base d'un groupe de 8 stagiaires maximum.  
En intra et sur mesure, nous consulter.

### **Objectif général**

- Améliorer son efficacité en adoptant des stratégies personnelles de gestion des émotions et du stress applicables à toutes situations.

### **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre la nature et le processus d'un état de stress.
- Mobiliser ses ressources et canaliser ses émotions face aux pressions et changements.
- Anticiper et prévenir le stress.

### **Méthodes pédagogiques**

- Alternance d'apports théoriques et exercices pratiques.
- Pédagogie centrée sur la parole : exposé, questions-réponses, feed-back (dire et faire dire).
- Pédagogie centrée sur l'action : principe de découverte, exercices (faire et faire faire).
- Evaluation des connaissances en début et fin de formation.
- A l'issue de la formation, sont remis à chaque participant :
  - Un support de cours reprenant l'essentiel des notions abordées,
  - Une attestation de formation mentionnant les résultats de l'évaluation.

### **Contenu pédagogique**

#### **I - Test initial d'évaluation**

#### **II - Le stress**

##### A - Définition

##### B - Origines

- Les trois composantes du stress
- Processus physiologique
- Processus psychologique
- Les différents types de stress

##### C - Les stresseurs

- Dans le cadre professionnel
- Et le milieu familial

##### D - Conséquences du stress sur

- La santé des personnes
- L'entreprise
- La collectivité

#### **III - Gestion du stress**

##### A - Les différentes interactions

##### B - Actions physiques

- Respirer
- Se relaxer
- Equilibrer sa vie

##### C - Actions mentales

- Considérer son plan de vie
- Croire en soi
- Mobiliser et développer ses ressources

##### D - Actions émotionnelles

- Comprendre ses émotions
- Gérer et canaliser ses émotions
- Tolérer et comprendre les émotions des autres

#### **IV - Plan d'actions**

##### A - Entreprendre une analyse personnelle

##### B - Se poser les bonnes questions

##### C - Se fixer des objectifs de progrès

#### **V - Test final d'évaluation**