

Programme **"La gestion du stress"**

- Public** Tout collaborateur désirant acquérir les techniques de gestion du stress.
- Pré-requis** Aucun.
- 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 opérationnels / Aptitudes et compétences visées

- 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