

# GESTION DU STRESS



Mieux se connaître pour appliquer sa propre stratégie de gestion du stress.

## PROGRAMME [ 2 jours - 14h ]

### COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE STRESS / 3 h

#### Contenus pédagogiques :

- S'approprier les notions de fatigue, stress, burn-out, anxiété et émotion.
- Mieux connaître les déterminants du stress au travail.
- Détecter les signes et les symptômes du stress.

### RÉDUIRE SON STRESS POUR AMÉLIORER SON EFFICACITÉ / 4 h

#### Contenus pédagogiques :

- Connaître son propre processus de stress à l'appui des évaluations de :
  - l'état d'anxiété et de stress perçu selon les situations,
  - le mode de fonctionnement cognitif,
  - la communication en situation de stress,
  - les besoins personnels.

Test de PSS (Cohen), test d'anxiété de Spielberger, test d'Hamilton.

### AUGMENTER SON NIVEAU DE RÉSISTANCE AU STRESS / 7 h

#### Contenus pédagogiques :

- Appliquer les méthodes de réduction et de résistance au stress : relaxation (mindfulness), contrôle respiratoire, cohérence cardiaque (biofeedback).
- Etablir une communication non violente.
- Gérer les émotions.
- Identifier et respecter les étapes du deuil pour gérer un changement.
- Identifier et développer des stratégies d'ajustement et d'adaptation (coping).

ELIGIBILITES // Plan de formation



## PUBLIC

*Toute personne en situation de stress faisant face à un environnement changeant ou de tension.*



## OBJECTIFS

- *Détecter les sources de stress pour mieux les appréhender.*
- *Développer sa propre stratégie pour gérer son stress.*
- *Améliorer ses relations et diminuer les tensions par les techniques de communication.*



Organisme certifié



Mieux se connaître pour appliquer sa propre stratégie de gestion du stress.

---

*Présentiel*



## MODALITES PEDAGOGIQUES

### LA DÉMARCHE

- Le partage d'expérience et l'étude de cas concrets apportés par les participants est un axe majeur de la démarche pédagogique
- Le principe de la mise en situation permet de mieux comprendre ses attitudes et d'identifier des points de progrès

### L'ANIMATION

- Phases interactives de découverte
- Partage d'expériences
- Exercices de compréhension
- Cas pratiques d'application
- Mises en situation
- Jeux de rôle collectifs

## ORGANISATION

- Possible en inter et intra-entreprise
- 1 jour = 7 h
- Horaires : 9h00-12h30/14h00-17h30
- Lieu : Clermont-Ferrand
- Groupe de 5 à 8 participants

## EVALUATION

### EVALUATION DE LA SATISFACTION - à chaud et à froid

*Questionnaire de satisfaction en fin de chaque module*