



# PROGRAMME : GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

## PUBLIC et PRÉ-REQUIS:

Professionnels souhaitant travailler leur sérénité et leur dynamisme au travail

Pas de prérequis

## OBJECTIFS:

- ✓ **Repérer** les origines du stress.
- ✓ **Trouver** des solutions pour désamorcer le stress au travail.
- ✓ **Mettre en place** des méthodes préventives du stress au travail.
- ✓ **Récupérer rapidement**

## Évaluation de la formation :

- ✓ **Avant** : évaluation des connaissances ou autositionnement sur les compétences.
- ✓ **Pendant** : validation des acquis en temps réel
- ✓ **Après** : évaluation de la satisfaction à chaud, puis évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle grâce à une évaluation à froid. Mise en place de mesures correctives si nécessaire en fonction des retours et des attentes.

## CONTENU DE LA FORMATION:

- ✓ **Connaître les mécanismes du stress** et son propre mode de fonctionnement face au stress.  
Connaître les impacts possibles du stress sur notre organisme  
Faire le point sur sa situation personnelle : quel est mon niveau de stress ?
- ✓ **Détecter les situations potentiellement stressantes** au travail pour les désamorcer.  
Faire la distinction entre un ressenti dû au stress ou un stress conduisant à un ressenti.  
Faire le point sur ses zones de confort, de risque ou de panique.
- ✓ **Apprendre à utiliser les outils** de gestion du stress.  
La respiration comme arme anti stress.  
La visualisation positive et la PNL.
- ✓ **Anticiper les baisses d'énergie.**  
Détecter les signaux avant coureurs physiques et psychologiques.  
Economiser son énergie.
- ✓ **Travailler/renforcer sa confiance en soi**  
Prendre conscience de **ses possibilités** et de **ses limites**.  
Augmenter **sa zone d'influence** et **son autonomie**.
- ✓ **Comment s'organiser** pour mieux gérer son stress.  
Identifier les actions adaptées pour faire face aux situations stressantes.  
Etablir un plan d'action personnel à court et moyen terme.

## MODALITÉS :

Formation en présentiel  
1 journée, soit 7 heures  
Groupe de 6 à 15 personnes

**LIEU :** à définir (si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter)

## OUTILS :

Jeu de rôle  
PNL  
Les techniques respiratoires  
La méthode assertive  
La visualisation positive