



MIEUX GÉRER SON STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

NOUVEAU

Formation entièrement à distance via zoom.us ou jisti meet

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 9 heures (3 * 3h)

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 4 à 8 personnes

PUBLIC

- Toute personne subissant le stress au quotidien ayant besoin de retrouver du bien être et de l'efficacité au travail y compris dans ses relations

PRE-REQUIS

- Savoir lire, écrire et parler français

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un formateur dédié vous accompagne tout le long de la formation
- Questionnaire préparatoire
- Un guide complet
- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Questionnaires d'auto-diagnostic
- Vidéos
- Analyse, conseils et solutions personnalisés
- Entraînements inter-sessions

EVALUATION

- Synthèses régulières des acquis par les participants
- Bilan de fin de formation avec micro-engagements.

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation



ANIMÉ PAR
Sophie Maillard

+ OBJECTIFS

- **Comprendre** les mécanismes du stress
- **Mieux se connaître** afin de prendre du recul et ajuster ses réactions
- **S'approprier des techniques simples** à utiliser facilement au travail
- **Améliorer** son efficacité et ses relations professionnelles



+ ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE

TEMPS 1 : LES FONDAMENTAUX

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Repérer les différentes sources du stress
- Repérer les différents types stress
- Se connaître face au stress
- Reconnaître les signaux du stress pour anticiper nos réactions
- Bilan d'appropriation de fin de séance et micro-engagement

TEMPS 2 : LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Comprendre les réactions émotionnelles, corporelles et mentales générées par le stress et leur signification
- S'approprier des outils facilement utilisables en milieu professionnel pour réguler ses réactions
- Bilan d'appropriation de fin de séance et micro-engagement

TEMPS 3 : GERER LES SITUATIONS DIFFICILES

A partir de cas concrets :

- Analyse des situations du point de vue du stress
- Recherche de solutions adaptées en mode collaboratif
- Approfondissement de certaines techniques
- Bilan d'appropriation de fin de formation et plan d'action individuel

