

## Formation GERER SON STRESS ( 2024)

### Votre Formation

**DURÉE :** 1 Jours / 7 Heures

**POUR QUI ?** Toutes personnes souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail

**Dates et Lieu :**

- Dates de formation à convenir entre l'entreprise et l'organisme de formation

- Formation en intra ou en inter entreprises

**MODALITÉ DE LA FORMATION :**

Présentiel

**ACCUEIL PSH :** Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyen de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné. Mme PIGUET  
06.50.24.53.11

**VALIDATION DE LA FORMATION :**

Attestation de fin de formation délivrée en fin de formation

**Tarifs (TVA 20%) :**

400 € HT par Personne

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation GERER SON STRESS

### Objectifs :

Cette formation vous apprend à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans notre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situations vous permettent de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive.

### Qui dispense cette formation ?

Cette formation est dispensée par un **formateur** certifié par le réseau Assurance maladie risques professionnels / l'INRS.

Tous nos formateurs sont titulaires de plusieurs certificats délivrés par une autorité de tutelle compétente. Ils sont également soumis à un maintien régulier de leurs niveaux de connaissances et de leurs techniques pédagogiques. Très pédagogiques, nous garantissons une réelle interactivité avec les stagiaires durant les formations

### Programme de Formation

#### Evaluer les niveaux et facteurs de stress

- Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux)
- Comprendre les réactions face au stress
- Les trois niveaux de stress : Alarme, résistance, épuisement
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel
- Connaître les étapes du changement et le stress associé

**EXERCICE :** Brainstorming, autodiagnostic sur le niveau de stress, Identification des agents stressants au travail

## Connaitre les techniques de gestion du stress

---

- Approche cognitive : croyance « limitantes », injonctions et permissions
- Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux
- Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles
- Approche comportementale : Gestion des conflits
- Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime
- Apprendre à s'en sortir

EXERCICE : Pratique de respirations et relaxation

## Augmenter sa résistance au stress

---

- Les positions de Vie : apprendre à s'accorder de la valeur
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi
- La communication verbale et non verbale au service de son assertivité
- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance)
- Définir votre organisation anti-stress
- Améliorer son organisation personnelle et professionnelle pour une meilleure gestion des priorités

*EXERCICE : mise en situation de confrontation pour s'entraîner à s'en sortir positivement + débriefing collectif*

## Objectifs Pédagogiques

---

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

## Modalités D'évaluation

---

Cette formation très interactive, s'appuie sur de nombreux exercices pratiques et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.



Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mise en situation, travaux pratiques.

**Chaque entreprise ayant envoyé un ou plusieurs salariés en formation recevra, au terme de la formation, une facture au prorata du nombre de salarié formés. Tout désistement en cours de stage donnera lieu à une pénalité de 100%.**