

## GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

2 jours (14 heures en présentiel ou 14 heures à distance en classe virtuelle)

### Compétences visées

Détecter les signaux physiologiques du stress.  
Comprendre ses réactions et évaluer sa maîtrise émotionnelle. Trouver le calme dans les situations sensibles.

### Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permet de mieux se connaître face au stress, de faire le point sur les situations qui provoquent du stress, de s'interroger en quoi vous pouvez être facteur de stress, de prévenir les situations de stress et les comportements difficiles et de réduire les éventuelles tensions.

### Population visée

Tout public.

### Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour ce stage.

### Procédures de positionnement et d'évaluation des acquis à l'entrée de la prestation

Audit téléphonique d'un conseil-formation pour s'assurer des pré-requis et des besoins de l'apprenant, complété d'un audit de niveau via un formulaire à remplir, soumis à l'analyse du formateur-référent.

### Méthodes pédagogiques

8 participants maximum, un poste par stagiaire et un support de cours est envoyé en fin de stage (vidéos tutorielles et/ou support spécifique). La formation est constituée d'apports théoriques, de démonstrations et de mises en pratique basées sur des exercices applicatifs et/ou ateliers.

### Formateur

Consultant formateur, coach, spécialiste du développement personnel.

### Modalités de validation des acquis

Évaluation continue via des exercices applicatifs et/ou des ateliers de mise en pratique.  
Évaluation en fin de stage par la complétion d'un questionnaire et/ou d'une certification officielle issue du Répertoire Spécifique.  
Émargement quotidien d'une feuille de présence (en présentiel ou en ligne).  
Complétion par le formateur/la formatrice d'un suivi d'acquisition des objectifs pédagogiques.  
Remise d'une attestation individuelle de réalisation.

### Contenu

#### Introduction

- Partage de ses représentations et prise de conscience sur ses propres perceptions

#### Le processus du stress : le comprendre pour l'appivoiser

- Définition et objectifs du stress
- Les 3 phases du stress
- Les symptômes du stress
- Identifier ses stressors et repérer ses propres signaux d'alerte

#### Identifier les conséquences du stress

- Aspects négatifs et positifs du stress
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée en développant des attitudes positives
- Diminuer la « pression »

#### Connaissance de soi face au stress

- Comprendre ses états émotionnels en situation de stress
- Identifier les facteurs de stress individuels
- Comprendre les attitudes et comportements dans les situations de stress
- Connaître son profil de comportement face au stress
- Etude de cas

#### Différencier stress et émotions

- Définir les 4 émotions primaires
- Repérer les mécanismes cognitifs à l'origine des émotions
- Différencier stress et émotions
- Distinguer le comportement et l'émotion

#### Appivoiser le stress

- Quelle communication verbale et non verbale pour appivoiser le stress ?
- Mettre en œuvre des stratégies de communication gagnant/gagnant
- Le stress : un travail sur soi ?
- Identifier ses besoins et ceux des autres : présentation de la Pyramide de Maslow
- Savoir donner des signes de reconnaissance et intervenir de manière appropriée
- Renforcer son assertivité « Ni hérisson, ni paillason » pour prévenir des situations générant des tensions

#### Les outils pour palier au stress

- Définir les techniques de respiration
- Se mettre en énergie
- Définir le meilleur de soi
- Mettre en place des habitudes bénéfiques
- Relâcher les tensions, la concentration, l'écoute et la posture
- Gérer son temps, quelques clés