

Gérer le stress



Les objectifs de la formation

- Faire face à des situations stressantes
- Mieux gérer ses émotions
- Se créer un climat favorable
- Prévenir le burn-out
- Vaincre le trac

À qui s'adresse cette formation

Pour qui ?

- Cadres et managers et tout personnel d'entreprise

Prérequis

- Aucun

Durée :

2 jours (14 h)
+ activités à distance
(autodiagnostic)

Prix par participant :

700 € HT

**Un autodiagnostic et
une vidéo pour
préparer votre
formation**

Les points forts de la formation

Implication active des participants (jeux de rôles et mises en situation)

Application immédiate



Avant le présentiel ➤ un autodiagnostic + vidéo

Pendant le présentiel ➤

1^{er}
jour

Partie 1

Définir le stress pour mieux l'appréhender

Comprendre les mécanismes du stress

Reconnaître les symptômes du stress

- o Faire la différence entre anxiété normale et anxiété excessive
- o Reconnaître les symptômes du stress
- o Identifier les facteurs et types de stress
- o Définir les 3 types de personnalités

Présenter clairement ses idées

- o Effectuer la recherche d'idées / de thèmes
- o Définir son positionnement
- o Organiser sa réflexion avec un plan



Partie 2

Prévenir le stress

Prévenir les facteurs de stress au travail

- o Identifier les facteurs de stress et ses conséquences
- o Évaluer les risques psychosociaux (RPS)
- o Prévenir le stress
- Mise en situation

Prévenir le Burn out

- o Intégrer le principe que ce syndrome peut toucher toutes les professions
- o Reconnaître les symptômes
- o Identifier les 4 étapes du stress
- Mise en situation



2^{ème}
jour

Partie 3

Agir pour combattre le stress

Canaliser son stress

- o Combattre le perfectionnisme
- o Penser à se détendre
- o Décompresser grâce au rire
- Mise en situation

Mieux vivre sur son lieu de travail

- o Veiller à l'ergonomie du poste de travail
- o Organiser son temps de travail
- o Aménager son espace de travail
- Mise en situation



Partie 4

Utiliser les bonnes pratiques

Vaincre son trac en public

- o Se conditionner physiquement
- o Préparer son intervention
- o Ne pas se laisser déstabiliser
- Mise en situation

Adopter les bonnes habitudes

- o Soigner son sommeil
- o Adopter la respiration abdominale
- o Se détendre avec le sport
- Mise en situation