

## Gestion du stress



Toute personne ayant besoin de mieux gérer son stress en situation professionnelle.

### Objectif(s) pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes en jeu dans l'apparition du stress.
- Analyser et prendre du recul sur son propre comportement en situation stressante.
- Expérimenter et s'approprier les outils et techniques de gestion du stress.

### Moyens :

**Pédagogiques :** un questionnaire préalable vous est adressé afin d'analyser vos attentes.

**Outils spécifiques :** jeu du blason ; partage d'expériences ; autodiagnostic de sa gestion du stress et organisation personnelle ; mises en situation ; groupes de travail favorisant l'intelligence collective.

**Techniques :** formation réalisée dans l'une de nos salles dédiées, toutes équipées de moyens audio-visuels.

**Encadrement :** tous les formateurs sont consultants et détiennent également une expérience en entreprise. Ils sont issus d'un 3ème cycle, et sont sélectionnés, formés et supervisés selon un processus qualité interne.



### Lieu :

Marseille/Lyon et en entreprise sur commande.



### Pré-requis

Aucun.



### Durée

2 jours / 14h



## DÉROULÉ DE LA FORMATION : 3 étapes

### Appréhender les mécanismes psychologiques liés au stress

- Identifier les facteurs de stress et comprendre les processus physiologiques et psychologiques en jeu.
- Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress.
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress.
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont.



### Savoir maîtriser son stress : méthodes et outils

- Le rôle de la respiration : apprendre à respirer efficacement et à se relaxer.
- Les émotions : gérer ses émotions en situation professionnelle.
- Adopter une attitude sereine et positive.
- Développer son écoute active : être à l'écoute de soi, de l'autre et de ses besoins.
- Prévenir son stress par un mode de vie adapté.
- Techniques pour ne pas se laisser paralyser par le stress.
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action.



### Surmonter le stress au travail

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage...
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage.
- Se préparer pour affronter les situations difficiles.

### Suivi / Evaluation :

- À la fin de la session : un débriefing oral d'évaluation des participants et du formateur : une fiche d'évaluation remplie par les participants.
- Une attestation de formation est remise au stagiaire à l'issue de la session.
- Dans le temps : formateur disponible par mail et/ou téléphone. Reprise de contact à 3 ou 6 mois par le biais d'une fiche d'évaluation.



### Un consultant à votre écoute

Marseille **04 96 10 04 10 / marseille@fraissinetetassocies.fr**

Lyon **04 37 48 08 83 / lyon@fraissinetetassocies.fr**