



## **Accompagner et réguler son stress en situation professionnelle**

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

### **Programme de formation**

#### Public visé

Tout collaborateur de l'entreprise exposé à des situations stressantes et/ou soumis à une charge de travail importante.

#### Pré-requis

Aucun

#### Objectifs pédagogiques

- Savoir définir le stress et reconnaître ses manifestations
- Améliorer sa relation au temps pour développer un sentiment d'efficacité personnelle
- Intégrer des techniques de gestion du stress dans son quotidien
- Mettre en œuvre une réponse adaptée à sa situation

#### Description / Contenu

##### **1- Qu'est-ce que le stress ?**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Évaluer son niveau de stress (autodiagnostic)
- Identifier les facteurs de stress dans son environnement de travail
- Repérer ses propres comportements en situation de stress
- Comprendre ses conséquences sur la santé

##### **2 - Comment faire face aux situations stressantes ?**

- Renoncer à tout faire, se libérer du perfectionnisme
- Organiser ses activités, planifier ses tâches

- Clarifier ses priorités pour se recentrer sur l'essentiel
- Se fixer un cap, donner un sens à l'action

### 3 - Comment réguler son stress ?

- Adopter une bonne hygiène de vie
- Pratiquer les techniques respiratoires pour retrouver la sérénité
- Evacuer la pression par la relaxation dynamique
- Développer des pensées positives pour s'assurer une meilleure stabilité émotionnelle

#### Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel

Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

#### Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

#### Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

#### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

#### Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises