



## **Gérer son stress et optimiser ses capacités émotionnelles**

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

### **Public visé**

Tout public

### **Pré-requis**

Aucun

### **Objectifs pédagogiques**

- Comprendre les mécanismes d'apparition des symptômes de stress pour mieux les appréhender
- Savoir définir ce que sont le stress et une situation stressante
- Se positionner par rapport à son propre stress
- Appréhender des techniques de relaxation pour se détendre et mieux gérer son stress
- Trouver une réponse personnalisée

### **Description / Contenu**

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

- Les mécanismes physiologiques, psychologiques
- Les caractéristiques et le processus du stress

#### **2- Comment le stress apparaît-il ?**

- Les facteurs de stress au travail

- Les facteurs de stress particuliers à l'environnement des stagiaires

### **3- Quelles sont ses conséquences ?**

- Les conséquences pour la santé, le coût du stress
- Evaluation des problématiques personnelles et repérage des difficultés éventuelles inhérentes aux fonctions
- Analyse collective des facteurs critiques dans leur environnement professionnel

### **4- Les différents stress**

- Reconnaître le stress optimal, le sur-stress et le sous-stress
- Les signes d'ordre comportemental, psychologique et organique
- Quel est notre degré de réactivité ?
- Quelles sont nos propres réactions par rapport aux situations stressantes ?
- Réflexion personnelle sur son propre ressenti vis-à-vis du stress ou d'une situation stressante

### **5- Le stress dans votre environnement professionnel**

- Qu'est-ce qui est source de stress dans l'entreprise ?
- Les conditions ou les personnalités favorisant le stress
- Quels sont les pièges ou attitudes à éviter ?
- Repérer les moyens à mettre en œuvre pour éviter les situations de stress
- Analyse collective des facteurs critiques dans leur environnement professionnel

### **6- Les méthodes de gestion du stress**

- La confiance en soi
- Lecture sur les échanges respiratoires et l'état du diaphragme
- Les relaxations dynamiques
- Les massages biodynamiques / liftings
- Respiration et régression
- Avoir une attitude positive : mieux gérer ses pensées
- Les techniques pour gérer le stress :
  - celles axées sur la psychologie (notre manière de raisonner et de vivre le stress)
  - celles axées sur le corps sensoriel et émotionnel

## **Modalités pédagogiques**

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle  
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