



## FORMATION GERER SON STRESS

### **Objectifs de la formation :**

Cette formation permet de faire le point sur ses propres facteurs de stress et fournit des outils pour mieux gérer son stress en fonction de son profil individuel.

La formation permettra de :

- Comprendre les causes et manifestations des différentes formes de stress.
- Identifier des outils de prévention et de gestion des émotions et du stress professionnel.
- Réaliser son plan d'action individuel de prévention et de gestion des émotions et du stress.

### **Public concerné :**

Tout public souhaitant progresser dans la gestion de son stress.

### **Durée globale :**

2 jours

### **Programme détaillé :**

#### **I. Connaître les principes de base concernant le stress**

- Construire un cadre de référence commun concernant le stress : définition du stress.
- Connaître les 3 phases du stress.
- Identifier les différentes formes de stress, leurs causes et leurs manifestations.
- Identifier les liens entre stress et performance.

#### **II. Identifier ses propres facteurs de stress au travail et leur intensité**

- Repérer son niveau d'exposition aux différents stressseurs à l'aide d'un outil d'évaluation.

#### **III. Identifier son niveau de stress actuel et ses stratégies individuelles de résistance au stress**

- Evaluer son niveau de stress actuel à l'aide d'un outil d'évaluation.
- Connaître ses stratégies individuelles de résistance au stress.

**IV. Acquérir des outils de prévention et de gestion du stress en fonction de son profil personnel**

- Connaître les principales techniques de relaxation.
- Acquérir les outils de la gestion psychologique du stress.
- Acquérir les techniques d'affirmation de soi.
- S'appuyer sur son réseau social.

**V. Réaliser son plan d'action individuel de prévention et de gestion de son stress**

**Méthodes pédagogiques :**

La formation s'appuie essentiellement sur des outils pédagogiques participatifs : échanges, ateliers pratiques, jeux pédagogiques, réflexion personnelle ou en petits groupes à l'aide de supports, d'autodiagnostic, de tests...