



FORMATION

Gestion du stress

Référence :

048-315-12

Durée :

1 jour

L'objectif de cette formation est de vous permettre de comprendre et de mieux gérer votre stress au quotidien et dans vos relations avec les autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Identifier** les différentes formes de stress
- **Comprendre** leurs mécanismes
- **Cerner** les difficultés et identifier ses attitudes face au stress
- **Acquérir** des méthodes et réflexes durables pour mieux le réguler

Public

Tout Public

Pré-requis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- **Supports de cours**
- **Mises en situation**
- **Exercices**
- **Réflexion**
- **Attestation de formation**





PROGRAMME

Les différentes formes de stress et leurs mécanismes

- Identifier les différentes formes de stress
- Stress positif/stress négatif et le mécanisme du stress
- Comprendre le fonctionnement du stress dans un contexte professionnel
- Déterminer sa résistance au changement et sa capacité à se remettre en question

Les techniques clés pour mieux gérer son stress :

- Acquérir les premiers réflexes de relaxation : respiration, gestuelle, visualisation positive
- Repérer les éléments stressants dans sa mission
- Anticiper dans son organisation et dans ses réflexes quotidiens
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée
- Agir sur son environnement physique et professionnel
- Améliorer sa communication : Le non verbal, le para verbal, le verbal
- Etablir une communication antistress : améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress
- Maîtriser ses réactions physiques
- Réduire l'impact du stress sur soi : affirmer ses priorités, savoir dire non.