

# “ Les outils de la gestion du stress professionnel ”

## Les clés pour des relations professionnelles authentiques

### PROGRAMME

#### Comprendre les mécanismes et les fonctionnements du stress

- Définir le stress
- Identifier les sources de stress : les causes internes et externes, les déclencheurs, les pensées automatiques...
- Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
- Prendre conscience des effets du stress : les réactions physiques et corporelles, émotionnelles, mentales.
- Reconnaître le stress positif / le stress négatif
- Identifier ses propres stressseurs
- Repérer ses signaux d'alerte

#### Appréhender le stress au quotidien

- Les techniques pour réguler son stress durablement
- Connaître des techniques de relaxations physiques et mentales : respiration, visualisation positives, gestuelle...
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensées
- Savoir se déconnecter, prendre du recul, retrouver son dynamisme

#### Développer une attitude relationnelle constructive et assertive

- Se positionner dans ses différentes relations et développer son adaptabilité
- Mettre en œuvre des techniques de communication Gagnant / Gagnant
- Exprimer ses émotions, ses besoins, ses idées avec affirmation et diplomatie ; verbaliser ce que l'on pense, ce que l'on ressent
- S'initier à la CNV : tout dire sans agressivité et en respect de l'autre
- Savoir poser ses limites, savoir dire non : s'affirmer avec diplomatie et conviction



#### Public concerné

*Tous les collaborateurs soumis à la pression du stress, aux changements fréquents ou à une forte charge de travail.*

**Prérequis : aucun**

#### Objectifs

*Gérer ses réactions émotionnelles dans son environnement professionnel.*

*Préserver son équilibre tout en restant efficace et performant dans ses relations professionnelles.*

*Récupérer rapidement*

**Durée : 16 heures réparties sur 2 jours consécutifs en présentiel / 14h à distance**

**Coût net : 1190 €/pers pour 2 jours**

**Modalités et délais d'accès : 48h**





Organisme de formation  
Tél 06 09 13 57 95

Mail [contact@forma2.eu](mailto:contact@forma2.eu)

#### **Les moyens pédagogiques :**

- Tour de table pour recueillir les attentes des participants
- Support de cours
- Exercices pratiques
- Mise en situation

#### **L'évaluation des acquis :**

- Réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit

#### **La sanction de la formation :**

- Attestation de fin de formation

#### **Les + pédagogiques:**

“ Les participants sont avant tout **acteurs** de leur formation et élaborent leur propre parcours afin de **construire** un projet individuel à l'issue de la formation.”

“ Une pédagogie essentiellement **active** et **participative** où réflexion et créativité se joignent aux apports théoriques et aux mises en pratique.”

“ La valorisation des échanges interprofessionnels et la réflexion par groupe de travail permettent l'acquisition de **nouvelles visions** et de **nouvelles pratiques** en entreprise.”

Nous accueillons tout type de public et sans distinction.

Cependant, si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez être amené à avoir besoin d'un accompagnement spécifique ou d'une aide adaptée.

Afin d'organiser votre venue dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez nous contacter au 06.09.13.57.95

**Nous trouverons des solutions pour vous accueillir au mieux.**

### **Gérer les situations d'agressivité au travail**

- Gérer les situations de violence et d'agressivité
- Comprendre et désamorcer les phénomènes d'escalade, éviter la surenchère et garder la bonne distance face aux provocations
- Identifier les attitudes et conduites à adopter
- Rétablir le calme, un rapport de confiance, de communication possible
- Savoir comment aborder les tensions, les situations problématiques et résoudre les conflits
- Envisager le conflit comme source possible d'amélioration relationnelle et fonctionnelle

### **Développer une stratégie antistress durable**

- Trucs et astuces antistress
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Définir son plan d'action personnel antistress
- Les moyens pour prendre du recul, de retrouver le calme et la maîtrise de soi

[www.forma2.eu](http://www.forma2.eu)