

# FORMATION

## GERER SON STRESS

## PROGRAMME

**Objectif :** être capable de :

- Identifier les situations génératrices de stress
- Apprendre des outils concrets de réduction du stress
- Identifier ses propres ressources face aux situations stressantes
- Mieux communiquer

**Pour qui :** Toute personne confrontée à des situations « de trac » et/ou de stress professionnel

**Prérequis :** Aucune connaissance ou de pratique préalable n'est nécessaire

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Formateur :** Consultant Expert en Management et communication

**Méthode et Moyens pédagogiques :** Dans une pédagogie active le formateur alterne, pour chaque thème, présentation du concept, mise en situation et analyse des retours d'expérience des participants.

**Les plus :** Chaque participant sera directement opérationnel de retour à son poste. Il disposera d'une réelle « boîte à outils » qu'il aura lui-même mis en place en prenant en compte les astuces et outils qui lui correspondent.

**Evaluation de satisfaction :**

- Questionnaire de satisfaction
- Bilan avec le formateur

Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.

Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement

- La "relaxation" pour être détendu.
- La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
- Les "signes de reconnaissance" pour se ressourcer.

Sortir de la passivité et agir positivement

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Les "positions de perception" pour prendre de la distance.

Renforcer la confiance en soi

- Les "permissions" pour dépasser ses limites.
- Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

Développer de nouveaux modes de communication

- Développer un intérêt pour les besoins de l'autre
- Apprendre à repérer et transformer les relations toxiques
- La CNV
- La 3ème option

DÉCUPLEZ VOS CHANCES  
DE RÉUSSIR, DITES OUI  
À LA FORMATION !