

## FORMATION GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL | 1 JOUR

Le stress est inévitable au travail mais il peut être limité, en anticipant, acceptant et récupérant après les situations stressantes. 3 approches qui font un tout.

### Organisation de la formation :

- ✓ Intra en présentiel (dans vos locaux)
- ✓ Intra en visioconférence
- ✗ Inter en présentiel
- ✗ Inter en visioconférence

**Code module :** 317

**Durée :** 1 jour / 7 heures

**Composition du groupe :** De 2 à 12 personnes

**Pré-requis :** Aucun

**Public :** Tout salarié

**Accès handicapés :** Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

### Objectifs pédagogiques :

- Anticiper les situations stressantes
- Gérer son stress dans des situations difficiles
- Se ressourcer après les moments stressants

### Méthodes pédagogiques :

- Réflexion et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange
- Etudes de cas et mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires, tests d'évaluations
- Remise d'un support de cours par voie dématérialisée à l'issue de la formation

### Modalités et délais d'accès :

- Délai de réponse à la demande de devis : 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire

### Suivi de la formation :

- Feuille de présence élargée par demie-journée

### Modalité d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation

### Moyens et assistance pédagogiques

(si formation à distance) :

- Formation par visioconférence, type classe virtuelle, avec assistance technique et pédagogique synchrone
- Matériel requis : ordinateur avec webcam, micro et casque ou hauts parleurs + connexion internet
- Chaque participant doit disposer d'une adresse internet valide

## P R O G R A M M E

### 1- Assimiler les notions de base sur le stress

Définition  
D'où vient-il  
Son impact sur l'entreprise  
Son impact pour la personne

### 2- Analyser son comportement face à la pression

Modèle de Karasek  
Analyser les facteurs déclencheurs  
Diagnostiquer son niveau de stress

### 3- Gérer son stress

Maîtriser des techniques permettant d'éviter ou de limiter le stress  
Apprendre à gérer ses émotions

### 4- Prévenir le stress

Travailler sa respiration  
Travailler sa relaxation  
Renforcer son hygiène de vie

### 5- Appliquer ces principes à sa propre vie

Recherche de solutions personnalisées en fonction de son activité