

# GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



## PARTICIPANT(S) :

Tout collaborateur

## ORGANISATION :

**Durée :** 14 heures

**Lieux :** Campus du lac ou Campus de Libourne

## INTERVENANT(S) :

Formateur expert sur les techniques de communications

## VALIDATION DE LA FORMATION :

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

### CAMPUS DU LAC

N° SIRET 410 581 102 00010

Code APE-NAF 8542Z

N° Existence 7233 042 4333

### Site de Bordeaux

10 rue René Cassin - CS 31996 -

33071 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 79 52 00

campus@formation-lac.com

### Site de Libourne

7 Bis rue Max Linder

33504 Libourne Cedex

Tél : 05 57 25 40 66

campus@formation-lac.com

## OBJECTIFS

### **Nature de l'action : Acquisition de compétences**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir identifier les facteurs de stress
- Connaître les outils de gestion du stress
- Développer une stratégie de gestion du stress

## MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Autodiagnostic pour mieux se connaître

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Mise en situation et mise en pratique (relaxation, visualisation, ...)

Apport d'outils et mise en place d'un plan d'action personnalisé

## CONTENU DU PROGRAMME

### Tour de table et définition des objectifs et problématiques de chaque participant

#### 1) LA DEFINITION DU STRESS ET DE SES DIFFERENTES FORMES

Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).

Comprendre les réactions face au stress.

Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.

#### 2) LES SOURCES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE

Les identifier et apprendre à les reconnaître

Repérer les signaux d'alerte

Connaître sa résistance au stress

#### 3) LA GESTION PERSONNELLE DU STRESS : METHODES ET OUTILS

Identifier ses émotions

Apprendre à agir plutôt que réagir

Pratiquer des techniques éprouvées : relaxation, visualisation...

Développer la confiance en soi

#### 4) CREER UN CLIMAT DE CONFIANCE AVEC SON ENVIRONNEMENT

Communiquer

Fonctionner sur des bases saines

#### 5) PRENDRE DU REcul FACE AUX EVENEMENTS

Apprendre à dédramatiser

Apprendre à recadrer

**Evaluation des acquisitions : Quizz de connaissances.**