

# La gestion du stress pour les collaborateurs

## ❖ ORGANISATION DE CETTE FORMATION

Durée : 2 jours

1er jour : 9h30 / 12h30 - 13h30 / 17h30

2ème jour : 9h / 12h30 - 13h30 / 17h

## ❖ PUBLIC CONCERNE

Tout collaborateur de l'entreprise confronté à des situations stressantes.

## ❖ OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- > A l'issue de la formation les participants seront capables de :
- > Repérer les signaux annonciateurs et comprendre les mécanismes du stress
- > Gérer stress et émotions
- > Mettre en œuvre des comportements adaptés en utilisant des techniques simples pour améliorer leur efficacité globale
- > Renforcer leur confiance en eux et de s'affirmer
- > S'adapter facilement aux situations professionnelles vécues

## ❖ THEMES ABORDES

- > Approche physique et psychologique du stress et des émotions :
  - Les mécanismes psycho-physiologiques
  - Les sources du stress et des émotions
- > Les manifestations du stress, des émotions et leurs conséquences :
  - Connaître les signaux indicateurs
  - Identifier les effets compensateurs
  - Observer les manifestations dans l'environnement professionnel (humain et structurel)
  - Evaluer les effets du stress et des émotions dans son rôle professionnel
- > Prévenir et anticiper son propre stress, ses émotions :
  - Les réflexes préventifs
  - Les techniques respiratoires
  - Utiliser la force de son mental
  - Renforcer les pensées positives

*La méthode pédagogique s'appuie sur l'expérience et les ressources des participants. Des échanges, des temps de réflexion individuelle, des partages en groupe, des apports de l'intervenante constituent la majorité de la formation. Des exercices, des temps de relaxation facilitent l'intégration de comportements utiles pour se gérer.*