

La gestion du stress

1 Les objectifs :

- Connaître les origines du stress et ses impacts dans la relation professionnelle
- Mieux gérer ses émotions et les situations de stress
- Maîtriser des techniques pour tirer profit du stress

2 Public concerné :

- Managers, responsables d'équipe, responsables de projets, chefs d'équipe, nouveaux managers
- Toute personne exerçant une fonction impliquant des facteurs de stress

3 Le programme :

- **Détecter l'apparition du stress et ses impacts**
 - Comprendre les facteurs de stress et les signaux comportementaux
 - Identifier les différents niveaux de stress
 - Mesurer les impacts du stress dans sa relation au travail
- **Apprendre à contrôler ses états de stress**
 - Savoir mieux se connaître face au stress
 - Être capable de détecter les signaux pré-stress
 - Apprendre à mieux maîtriser ses émotions
- **Connaître des techniques de gestion du stress**
 - Savoir contourner son stress de façon positive
 - Maîtriser des méthodes face aux éléments perturbateurs
 - Mettre en place sa stratégie personnelle de gestion du stress

4 Modalités pédagogiques

- Evaluation diagnostique en amont de la formation
- Alternance entre partie théorique et pratique autour de mises en situation
- Questionnaires, tests avec autocorrection, brainstorming, partage expériences
- Pédagogie interactive et participative
- Remise d'un support théorique en fin de formation pour les stagiaires
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de participation à la formation
- Plans d'action et mise en place d'objectifs d'amélioration

5 Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

6 Durée et tarif

- 2 jours (soit 14 heures) en présentiel
- Possibilité distanciel (accès internet obligatoire), AFEST compatible
- Lieu d'interventions sur le territoire
- Inter et intra-entreprise
- 10 stagiaires maximum
- 1500€ HT