



# GÉRER ET PRÉVENIR LE STRESS PROFESSIONNEL

Réf/EF004/v1

## Objectifs

Etre en mesure de :

- Identifier les signaux déclencheurs de stress
- Déterminer son niveau optimal de stress
- Élaborer des stratégies spécifiques de gestion des états de stress
- Augmenter sa capacité à agir sur un environnement professionnel influencé par le stress

## Participants

Toute personne confrontée au stress, en position hiérarchique ou non, et désireuse d'élaborer une stratégie individuelle adaptée aux situations rencontrées

## Prérequis

Aucun.

## Durée

1 à 2 jours

## Modes de diffusion

- Ateliers pour groupes restreints
- Stage sur mesure
- Formation individuelle



Présentiel



Blended learning



Distanciel

Dans le contexte actuel, il y a une augmentation de la tension vécue au sein de l'entreprise :

- de par l'accélération de l'activité
- de par l'accroissement de la pression due à la concurrence et à la compétition économique
- de par l'extension de l'anxiété individuelle et collective qui ne peut être traitée directement par l'entreprise

Surmonter son stress est donc un enjeu important pour maintenir son efficacité face aux pressions de son environnement.

## PROGRAMME

- Diagnostic de l'état de stress de chaque participant (niveau d'exposition, niveau optimal, composantes de la personnalité influençant la sensibilité au stress...)
- Compréhension des mécanismes du stress
- Changer son approche des problèmes et comment les mettre à distance dans le travail
- Mieux agir sur la relation aux autres (gérer les conflits, savoir critiquer et être critiqué, prendre la parole devant des groupes, se positionner dans un rapport de force, savoir dire non...)
- Gérer le stress dans la relation managériale
- Mieux prendre en compte les composantes de l'organisation influant sur la gestion du stress (priorités, anticipation, planification)
- Améliorer sa gestion de soi et ses modes de vie (choix de vie, prise en compte des rythmes, santé...)
- Acquérir des techniques simples et efficaces de gestion du stress en situation réelle (respiration, techniques de charge - décharge, éléments de relaxation...)

## PARTICULARITÉS PÉDAGOGIQUES

### Avant la formation

- > Réflexion individuelle à partir d'un document d'analyse

### Pendant la formation :

- > Autodiagnostic
- > Expérimentation de microsituations stressantes et entraînement aux méthodes de gestion du stress
- > Approche résolutive centrée sur le traitement des problèmes rencontrés
- > Détermination de stratégies individuelles de gestion de son stress

En fin de formation : Elaboration d'un projet de plan individuel d'action et préconisations

