

## “Gérer son stress au travail.”



### INFORMATIONS



**Pré requis**  
aucun



**Groupe**  
De 4 à 8 personnes



**Durée**  
2 jours



**Modalités**  
En présentiel  
Inscription avec bulletin



**Suivi et validation de la formation**  
QCM en fin de stage  
Attestation de stage



**Contact**  
Tél : +33 6 614 615 66  
E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



### Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et méthodiques.  
Analyses de situations concrètes  
personnelles

### Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports  
théoriques, mise en situation, tests,  
exercices, auto-évaluation et  
autodiagnosics.

### A qui s'adresse ce stage?

A toute personne ressentant un malaise, un mal-être, un stress qu'il s'agisse de la sphère personnelle ou professionnelle.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Les apprenants seront capables de décrire les effets psychologiques et physiologiques du stress, et sauront utiliser les outils de gestion du stress pour anticiper les situations stressantes et améliorer leur quotidien.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre les mécanismes du stress. Identifier ses sources de stress dans sa vie personnelle et professionnelle. Apprendre les techniques de la gestion du stress.

### PROGRAMME

#### Identifier son attitude face au stress

- Comprendre la notion de stress et ses effets
- Identifier les émotions associées
- Repérer les stimuli en communication favorisant le stress
- Comprendre son environnement et ses relations
- Prendre conscience de son positionnement dans ses différentes sphères de vie

#### Faire son bilan personnel

- Identifier les causes de stress dans les domaines de vie
- Évaluer son niveau de stress
- Repérer les premiers signes pour agir immédiatement
- Comprendre la manifestation et les symptômes du stress chez soi
- Analyser ses réactions et ses propres limites pour les dépasser
- Identifier les conséquences de son comportement sous stress

#### Utiliser des outils pour gérer son stress

- Mesurer son degré de procrastination pour se mettre dans l'action
- Prendre conscience de son image et identifier l'image souhaitée
- S'appuyer sur la stratégie d'échec pour sortir gagnant
- Identifier ses messages contraignants
- Choisir et mettre en place une routine pour une vie plus saine

#### Mettre en place sa stratégie personnelle

- Poser ses limites face aux sollicitations en évitant le conflit
- Apprendre à dire NON lorsque c'est nécessaire
- Gérer les périodes de forte charge
- Décider de son plan d'action pour développer un quotidien plus serein
- Développer l'écoute de soi