

# Gérer son stress pour trouver plus d'efficacité professionnelle

Cette formation permet d'acquérir des nouveaux réflexes pour diminuer ou limiter son stress. Sur la base d'exercices et de techniques, ce programme de formation vous permet de mettre en place une stratégie afin de gérer vos états de stress personnels en situation professionnelle.

Inscription :

Dès réception de votre demande, nous vous contacterons dans les 48h pour un premier rendez-vous gratuit.

Personnes en situation de handicap :

Merci de prendre contact avec Carole Chevalier au 07 57 83 86 81 pour étudier ensemble les meilleures conditions d'accueil en formation.

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistante...
- Tous collaborateurs exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger

### Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices
- Des documents d'autoévaluation permettent au stagiaire de se positionner en termes de besoin

### Accessibilité et délais d'accès

48 heures

### Qualité et indicateurs de résultats

Mise à jour du programme : 23/05/2023

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- Faire le point sur son stress, sa capacité à réagir et identifier son rapport au stress
- Développer ses capacités à s'exprimer et à s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement, en se relaxant

### Contenu de la formation

- Jour 1 : Appréhender les mécanismes et le fonctionnement du stress
  - Comprendre ce qu'est le stress (apports des neurosciences)
  - Identifier l'origine de son stress
  - Connaître les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
  - Distinguer les différents types de stress pour mieux les gérer

- Faire le point sur votre exposition au stress : votre environnement et toutes ses composantes.
- Appréhender les conséquences du stress sur soi et son environnement
- Identifier les situations génératrices de stress
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
- Réaliser un autodiagnostic de son niveau de stress
- Jour 2 ; Connaître les techniques permettant de gérer son stress
  - Gérer ses émotions en renforçant son intelligence émotionnelle
  - Apprendre à gérer les éléments ou événements générateurs de stress
  - Maîtriser des techniques de relaxation express au quotidien
  - Tester sa capacité à adopter une attitude assertive
  - Pratiquer la communication positive et développer la confiance en soi
  - Maîtriser la communication verbale et non verbale
  - Apprendre à lâcher prise et savoir se positionner face aux changements
  - Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins
  - Savoir comment gérer une situation difficile génératrice de conflits

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Formateur : Aubert Allal :

Après s'être formé à la philosophie, puis avoir découvert le développement personnel dans les années 90, il s'est formé au métier de formateur dans les années 2000. Il se forme ensuite au coaching, puis obtient en 2009 son diplôme de Psychologue clinicien. En termes d'outils, il est formé à plusieurs approches : psychanalyse, TCC, Gestalt, Analyse Transactionnelle, Thérapie Existentielle, Approche Centrée sur la personne..., ce qui lui permet aujourd'hui de se revendiquer comme thérapeute et formateur Intégratif et multiréférentiel. Son parcours lui a permis de développer un niveau opérationnel senior dans l'accompagnement et la formation.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée / ou en visio
- Etudes de cas pratiques
- Questionnements et échanges
- QCM / Quiz
- Supports pédagogiques mis à disposition sur un extranet personnalisé
- Supports projetés

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Test de positionnement des compétences par rapport aux objectifs avant la formation
- Questionnements
- Evaluation de la satisfaction à la fin de la formation
- Test de positionnement des compétences par rapport aux objectifs à la fin de la formation
- Evaluation des acquis après 6 mois

**Prix indicatif (se reporter à la version digitale pour plus de précision) : 1400.00**