



## GESTION DU STRESS

Reprenez la main sur votre stress dans vos relations avec les autres. Sortez des schémas qui vous ont installés dans un stress quotidien.



À partir de  
1 jour (7h)



12 personnes  
maximum



Formation intra-entreprise  
aux dates de votre choix



Formation inter-entreprises  
près de chez vous

### PRÉREQUIS

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

### PERSONNEL CONCERNÉ

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

### LES PLUS

Nombreux scénarios de jeux de rôles pour mettre immédiatement en application les méthodes apprises.

### ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation.

### ORGANISME DE DÉLIVRANCE CELESTRA

### DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Support de cours couleur et imagé.  
Boîte à outils reprenant les points importants de la formation.

### FINANCEMENT

Possibilité de prise en charge par les OPCA et le compte CPF.

### INCLUSION ET HANDICAP

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

### CERTIFICATION AFNOR RÉFÉRENCIEMENT DATADOCK



### OBJECTIF DE LA FORMATION

Première cause d'arrêt de travail en Europe (plus de 30%), les risques liés au stress ne sont pas toujours bien appréhendés. Apprendre à réduire son stress est indispensable pour obtenir un meilleur rendement de travail mais aussi une meilleure qualité de vie. Cette formation vous donnera des outils pratiques de communication et de comportement pour non seulement gérer les situations stressantes mais aussi les anticiper.

### COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Apprentissage des méthodes de gestion du stress.
- Acquérir des outils relationnels pour mieux gérer son stress.
- Travailler sa communication pour mieux gérer le stress.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.

La formation présentée en vidéo-projection propose (entre autres) les éléments suivants :

- Interactions de groupe.
- Visionnage de vidéos et débriefing.
- Jeux de rôles et mises en situations.



#### INTERVENANT

Formateur spécialisé  
en gestion du stress au travail



#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques et théoriques



#### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Articles L.6353-1 et R.6353-1  
du Code du Travail





## GESTION DU STRESS

### PROGRAMME



#### LA GESTION COMPORTEMENTALE, ÉMOTIONNELLE ET PHYSIOLOGIQUE DU STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les facteurs de stress professionnel.
- Gérer son stress avec l'*emotional freedom techniques*.
- Gérer son stress avec la cohérence cardiaque.

#### APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES DE RELAXATION

- Exercices de respiration.
- Training autogène de Schultz.
- Relaxation progressive de Jacobson.
- Techniques de concentration sensorielle.

#### LA GESTION RELATIONNELLE DU STRESS

- Les pathologies de la communication les plus courantes au travail.
- Les principes de la communication : la notion de feedback.
- L'écoute active : techniques de reformulations et de relances.
- Gestion de conflit : les 4 écueils à éviter (passage en force, polémique, stratagèmes et disqualification).
- Gestion de conflit : le DESC.

#### FAIRE FACE À UNE SITUATION D'AGRESSIVITÉ ET D'INCIVILITÉ

- Reconnaître les situations qui mènent à l'agressivité ou à l'incivilité.

- Nos réactions et sentiments face à un comportement agressif :
  - Pendant et après.
  - Émotions, sentiments, diagnostics et interprétations.
- Identifier ce que notre interlocuteur peut percevoir comme agressif ou violent.

#### GÉRER SON STRESS ET RETROUVER SON CALME : Pendant et après le conflit

- Pendant la situation difficile : Notions de communication non violente.
- Après la situation difficile :
  - Pourquoi et comment en parler ?
  - A qui le faire ?
  - Faire le point pour avancer.

#### DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

- "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
- Apprendre à exprimer ses besoins sainement et sans violence.
- Affermir sa confiance en soi : Mettre en place ses propres solutions.

#### MISE EN PLACE POUR CHAQUE PARTICIPANT DE SES SOLUTIONS DE GESTION DU STRESS

