



GESTION DU STRESS

Public	Tous les salariés en relation directe ou indirecte avec différents acteurs de son activité.	Lieu	Dans les locaux du client ou dans nos locaux.
Durée	1 jour	Accessibilité	Pour toute personne en situation de handicap nous contacter.
Coût	Nous contacter.	Prérequis	Aucun.

➤ Objectifs de la formation

- Savoir apprivoiser ses émotions.
- Faire face aux situations difficiles, trouver un épanouissement dans son travail.

➤ Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Créer un climat positif avec les différents interlocuteurs lors de ses relations internes et externes.
- Optimiser la qualité de son travail par une utilisation positive du stress.



FRANCHIR

CONTENU

Jour 1 –

Matin

- **Positionnement des stagiaires**
 - Attentes
 - Evaluation des connaissances
- **Le stress**
 - Définition
 - Réaction de survie
 - Aujourd'hui
- **La phase d'alerte**
 - Double évaluation
 - Les signaux d'alertes
 - Les trois dimensions
- **La phase de résistance**
- **La phase d'épuisement**
- **Le stress et performance**
- **Les effets néfastes du stress**
 - Niveau somatique
 - Niveau comportemental

Après-midi

- **Les effets néfastes du stress**
 - Niveau psychologique
 - Niveau de la performance
- **Modèle tridimensionnel**
 - Physiologique
 - Comportementale
 - Psychologique
- **Les facteurs du stress**
 - Les tracas quotidiens
 - Les événements de la vie
 - La vie professionnelle
- **La gestion du stress**
 - La réaction physiologique
 - La réaction comportementale
 - La réaction psychologique
- **Les modérateurs de stress**
- **Evaluation des acquis**
- **Evaluation de fin de stage**

Les méthodes utilisées

- **Participative à l'aide de différents supports :**
 - Dynamique de groupe
 - Ressenti individuel
 - Tests
 - Cas pratiques
- **Techniques physiques :**
 - Relaxation
 - Techniques respiratoires
 - Biofeedback



➤ **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Evaluation des connaissances en début de formation (questionnaire, QCM d'entrée, sortie).
- Evaluation des acquis en cours de formation (mise en situation, QCM de mi-parcours, test, questionnaires, échanges avec les stagiaires).
- Evaluation en fin de stage (QCM d'entrée, sortie).

➤ **Les Plus**

- L'animation de ce module est assurée par un formateur utilisant principalement des méthodes actives et participatives (brainstorming, échanges d'expériences, discussion en groupe, travaux de groupe ou de sous-groupes etc.).
- Ces méthodes, au-delà des aspects d'apprentissage, favorisent la cohésion du groupe.
- Des exposés entre les exercices permettent les synthèses et les apports didactiques.
- Les mises en situation conçues en fonctions des situations quotidiennes que les stagiaires peuvent rencontrer, sont exploitées.
- Ce travail permet l'auto-évaluation des stagiaires et la vérification par les formateurs des acquis.