



La gestion du stress

Formation inter, intra entreprise

Version 1 du 29/10/2021

NOTRE CONVICTION

Le stress est devenu un composant de notre quotidien à tous. Il peut être stimulant mais il est surtout connu pour engendrer des difficultés dans le quotidien de la population, voire pire. S'enchaînent alors épuisement, perte de productivité, de mémoire, pouvant aller jusqu'à impacter la santé physique et mentale du sujet.

Pour pouvoir vivre avec tout ce stress qui nous entoure, il va falloir travailler sur soi, sur les autres et sur les événements qui se déroulent sous nos yeux, ceci afin de reprendre la main sur son comportement et ses émotions face aux situations stressantes.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les principaux objectifs du programme sont :

- **Savoir reconnaître le stress et sa nature**
- **Connaître les différentes composantes du stress : les source du stress, les réactions au stress, la gestion du stress.**
- **La connaissance de soi : comprendre son stress, la conscience de ses pensées et leurs impacts sur le stress, la connaissance de ses besoins (en lien direct avec nos éléments stressants)**
- **Stratégies de gestion du stress : stratégies dysfonctionnelles, stratégies proactives, stratégie du trio gagnant.**
- **Gestion des réactions physiologiques et habitudes saines**

ENJEU

- **Reconnaître les agents stressants propres à chacun, trouver des leviers pour agir dessus et ainsi abaisser au maximum le niveau de stress**

PUBLIC, PRÉREQUIS ET DUREE

Public

Tout public - Salariés - Managers

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Durée de la formation :

- Présentiel : 3 jours

Taille du groupe

- Présentiel : 10 personnes maximum

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Test d'auto-positionnement via entretien téléphonique puis en début de formation
- Mises en situation, réflexions individuelles et collectives
- Travail sur des problématiques actuelles à partir des réalités de l'entreprise (ou des études de cas et/ou exemples apportés par les participants)
- Partages et échanges en fin de session
- Réflexion personnelle guidée, confrontation en miroir en binômes

DEROULE

Thématique 1

Qu'est ce que le stress?

- Définition et description
- Les différents types de stress
- Étude de la première composante du stress : les sources.
- Étude de la seconde composante du stress : les réactions au stress.

Travaux pratiques

Travail collectif sur les sources du stress. Exercices de distinction des différents types de stress.

Thématique 2

Etude de la gestion du stress

- Les stratégies dysfonctionnelles
- Les stratégies proactives
- La stratégie du trio gagnant

Travaux pratiques

Exercices d'échelles d'évaluation des stressseurs et du stress.

Exercices des réactions du stress et de l'anxiété.

Exercice identification CINÉ

Exercice d'auto évaluation des pensées.

Thématique 3

Gestion des réactions et habitudes saines

- Détection des distorsions cognitives et pensées automatiques
- Contrôle et modulation des émotions
- Les modes d'adaptation
- Alternatives par la résilience
- Techniques d'exposition
- Technique de résolution de problèmes

Travaux pratiques

Exercices de conscience émotionnelle

Exercices sur les modes d'adaptation

Exercices de désensibilisation avec l'exposition en imagination

Exercices de hiérarchie anxiété

Exercices d'anticipation de l'action

Exercices de résolution de problèmes

Thématique 4

Connaissance de ses besoins

- Maslow et théorie d'autodétermination
- Besoins vs désirs / Besoins vs valeurs.
- Satisfaction des besoins
- Les techniques d'influence
- Développement d'habitudes saines

Travaux pratiques

Exercices d'évaluation de la satisfaction des domaines de vie

Exercices évaluation des besoins

FORMEXCEL Siret: 88869252200012 - SAS AU CAPITAL DE 2 000 EUROS - RCS Bobigny

N°TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR83888692522. N°déclaration d'activité 11930844493

CONTACT : 181 AVENUE DES NATIONS 93290 TREMBLAY-EN-FRANCE

Tel: +33 1 84 60 40 60 / Email : contact@formexcel.com

Exercices de différenciation des besoins/valeurs/désirs
Bilan de gratification
Exercice approche PIC POC

TARIFS

- **Présentiel**
 - En intra : **1800 €** HT par participant
 - En inter : **1800 €** HT par participant
 - Tarif de groupe sur devis

Les prix ne comprennent pas les frais de déplacement et d'hébergement du formateur qui seront facturés en plus des frais pédagogiques. Ils incluent la documentation remise au participant.

MODALITES D'EVALUATION

- L'évaluation des connaissances acquises est réalisée pendant et à la fin de la formation via des quiz, des exercices pratiques, des mises en situation, des jeux de rôles, des études de cas.
- Une évaluation de la satisfaction du stagiaire est réalisée à la fin de la formation.

INTERVENANTS

- Nos intervenants sont des professionnels en gestion du stress

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

- Cette formation est accessible en présentiel aux personnes à mobilité réduite

COVID 19: PRECAUTIONS DURANT LA FORMATION

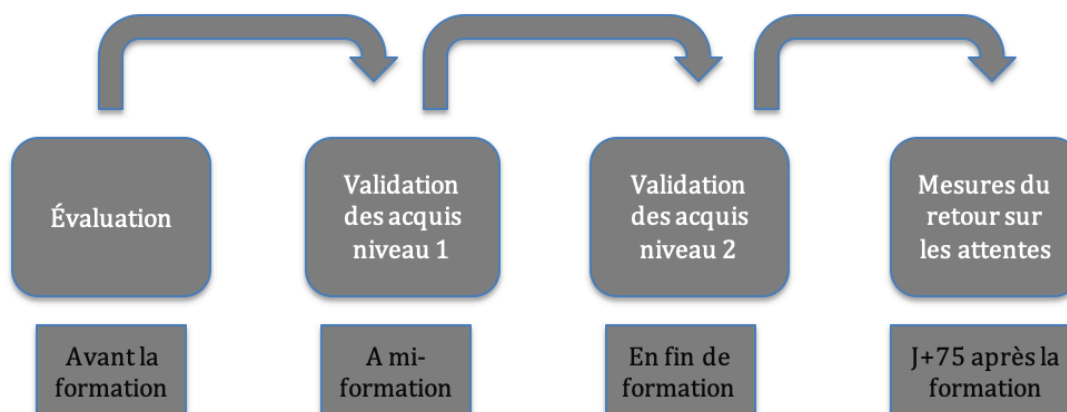
Le formateur intervient sur un site en mettant en œuvre scrupuleusement les plus strictes mesures de sécurité et d'hygiène : respect d'une distanciation physique d'au moins 1 mètre entre les personnes, salutation sans se serrer la main, utilisation de protections et respect des gestes barrières.

Du gel hydroalcoolique sera mis à disposition. Le port du masque est obligatoire durant toute la durée de la formation.

EVALUATION DE L'EFFICACITE DE L'ACTION DE FORMATION

Dans le cadre de notre démarche qualité, toutes nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée par les participants dès la fin de la formation.

L'évaluation de la satisfaction des stagiaires et de l'utilité perçue de la formation suivie est indispensable pour s'assurer que la formation a répondu aux besoins du participant. Cependant, pour aller plus loin et démontrer l'efficacité de la formation sur les changements des comportements professionnels, nous proposons une démarche globale selon le schéma ci-dessous :



Modalités et délai d'accès : Entre la finalisation de l'inscription à la formation et le début de celle-ci, nous garantissons un délai de 10 jours ouvrés maximum.

Pour toute inscription, merci de faire parvenir le nom, prénom et coordonnées du stagiaire, ainsi que celles de l'entreprise à l'adresse email suivante :

contact@formexcel.com

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter au 01 84 60 40 60