

## Formation gestion du stress au travail

*Pour gérer son stress, il faut en connaître les signes et savoir comment y répondre.*

*Cette formation vous permet de mieux reconnaître et appréhender vos facteurs de stress dans votre quotidien et sur votre lieu de travail de façon à gagner en confort, en efficacité et en bien-être au quotidien.*

### Déroulement de la formation

**Durée :** 14 heures (2 jours)

**Profils des stagiaires :**

- Destiné à l'ensemble des personnes

**Prérequis :**

- Aucun

**Nombre de participants :** De 4 minimum à 10 maximum par session

### Objectifs pédagogiques

- Définir et reconnaître son stress
- Comprendre les effets du stress
- Connaître la gestion des émotions
- Savoir évaluer sa fatigue émotionnelle
- Savoir repérer les agents stresseurs
- Connaître les outils et méthodes pour mieux appréhender le stress au quotidien

### Contenu de la formation

- Qu'est-ce que le stress ?
  - Définition du stress
  - Les phases de stress et de symptômes
  - Les signaux
  - Auto-diagnostique
- Identifier les sources de stress
  - Les stresseurs physiologiques et psychologiques
  - Les positions de vie
  - Les messages contraignants
  - Les effets positifs du stress
  - Exercices
- Limiter l'impact physique du stress
  - La dynamique de l'énergie
  - Prendre soin de soi
  - Technique et outils

## SAS SECURIS-COURS

738 chemin des Rousselles

69640 LACENAS

Email: ndepay@securis-cours.fr

Tel: 06 63 07 28 60



- Reprendre le contrôle
  - Le stress et la notion de contrôle
  - Les cercles de préoccupations
  - Investir sa zone de confort
  - Méthodes et outils
- Se protéger des intrusions
  - Définir ses frontières
  - Poser ses limites
  - Faire respecter ses frontières
  - Méthodes et outils
- Gérer la relation
  - Oser s'exprimer
  - Les outils de la communication non violente
  - Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
  - Demander pour obtenir
  - Méthodes et outils

### Organisation de la formation

**Équipe pédagogique** : Formateur avec une expérience professionnelle dans le domaine enseigné - Animateur en prévention

#### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Salle de formation
- Diaporama (ordinateur, vidéo projecteur)
- Support mis à disposition des participants (documents, exercices)
- Mise en œuvre d'outils pédagogiques favorisant la participation active des stagiaires

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

- Feuilles d'émargement
- Évaluation formative et sommative
- Formulaire d'évaluation et de satisfaction

**Modalités d'accès** : Demande de renseignements, inscription soit par téléphone, soit par mail, soit directement sur le site internet maximum 30 jours avant la date de la session.

Formalisation et envoi des devis, documents administratifs dans les 48 h maximum.

L'inscription sera effective après réception de la convention signée.

### Modalités de certification

**Résultats attendus** : Les participants doivent être capable de reproduire les compétences acquises au cours de la formation

**Modalités d'obtention** : Délivrance d'une attestation individuelle

**Détails sur la certification** : Formation non certificative

**Durée de validité** : Autant que nécessaire

**Qualité** : Moyenne générale de satisfaction de nos stagiaires en 2022 : nouveauté