

# Gérer son stress

EP02 – Efficacité professionnelle

## DÉTAILS DE LA FORMATION

### + OBJECTIFS

- Reconnaître et évaluer le stress et ses effets
- Repérer et limiter son stress
- Augmenter sa résistance face au stress
- Mettre en place une démarche active individuelle

### + Public

- Tout collaborateur désireux d'identifier ses facteurs de stress afin d'en limiter les effets néfastes dans son quotidien

### + Prérequis

- Aucun prérequis

### + Durée

- 2 jours, soit 14 heures

### + Nombre de stagiaires par session

- de 1 à 8 par groupe

### + Budget

- Inter-entreprises : 360 € H.T / personne
- Intra entreprise : nous consulter

### + Accessibilité aux personnes handicapées

- Module de formation ouvert à tous
- Adaptations possibles, nous contacter via le formulaire de contact sur notre site web

### + Modalités d'accès

- Nous contacter via le formulaire de contact sur notre site web
- Inscription au module après évaluation

### + Délai d'accès

- 4 semaines et sera en fonction des disponibilités de nos formateurs

### + MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mise en situation par l'étude de cas pratiques vécus au quotidien sur le terrain
- Outils et conseils pour supprimer ou limiter le stress
- Remise d'un support contenant le cours du module de formation suivi

### + MODALITÉS D'ÉVALUATION ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Enquête de satisfaction stagiaire
- Bilan formateur / formatrice
- Remise d'une attestation individuelle de formation
- Délivrance d'une grille des compétences
- Enquête de satisfaction client

Alliance Form'Action

13 rue de la Maladrerie

Hameau Les Povots

10210 CHAOURCE

] 03 25 40 16 53

] 06 23 96 56 82



jf.lhoret@aformation.fr - www.aformation.fr

OF : N° 21 10 00647 10 - N° SIRET : 508 379 328 00042 - TVA FR : 12508379328

Màj 11102024

# PROGRAMME DE FORMATION

## + QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Le stress positif, négatif et neutre
- Les différentes causes du stress
- Les hormones en action :
  - Adrénaline
  - cortisol
- Le processus en 3 étapes :
  - alertes,
  - résistance,
  - épuisement
- Les personnalités à stress et les facteurs de stress professionnel
- Les facteurs aggravants personnels :
  - perfectionnisme,
  - anxiété

## + AMELIORER SES REGLES DE VIE

- Bien gérer son temps et savoir revenir à l'essentiel
- Accroître ses capacités d'adaptation
- Savoir se déconnecter

## + GERER SES EMOTIONS

- Cerveau et émotion :
  - comment ça marche ?
- Les émotions, nos amies cachées
- Quand et comment apprivoiser et extérioriser ses émotions
- Que faire face aux émotions d'autrui

## + DEVELOPPER L'AFFIRMATION DE SOI

- Savoir dire non sans agressivité
- Savoir faire accepter un reproche ou un compliment
- Développer une image de soi positive
- Adopter un point de vue constructif

## + AUGMENTER SA RESISTANCE FACE AU STRESS : L'HYGIENE DE VIE

- L'alimentation et le sommeil
- Les réseaux relationnels et les échanges affectifs
- Attitude relationnelle et analyse du jeu de la communication
- Organisation personnelle et compétence professionnelle
- Stratégie d'attaque, d'intervention et d'application au quotidien

## + IDENTIFICATION DES SITUATIONS STRESSANTE

- Attitude relationnelle et analyse du jeu de la communication
- Organisation personnelle et compétence professionnelle
- Stratégie d'attaque, d'intervention et d'application au quotidien