

Les outils de la gestion du stress

Code web : 2OGS | **Durée :** 1 jour (8 h en présentiel) | **Prix :** 690.00 € HT (828.00 € TTC)
Durée (à distance) : 1 jour (7 h)

→ PUBLIC

Tout collaborateur soumis à une forte pression de stress ou à une charge de travail considérable.

→ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

→ OBJECTIFS

- ▷ Maîtriser les mécanismes du stress dans un écosystème exigeant, turbulent ou en mutation.
- ▷ Dominer ses émotions pour se recentrer sur ses priorités.
- ▷ Développer des attitudes positives pour préserver son équilibre.

■ PROGRAMME

Déjouer les mécanismes du stress

- Identifier les sources principales de stress : charge de travail, pression continue, sollicitations chaotiques, environnement instable.
- Mesurer les effets du stress sur ses propres comportements (fatigue, irritabilité) et l'impact sur l'environnement professionnel.
- Reconnaître ses propres signaux d'alerte et ses limites personnelles.
- Élaborer un plan d'action personnel pour se protéger.

Faire face aux situations stressantes

- Apprendre à maîtriser ses émotions, agir sur ses automatismes de pensée afin de désamorcer les situations anxiogènes.
- Renoncer à tout faire : clarifier ses priorités réelles, oser dire « Non ».
- Développer des relations durables avec ses collaborateurs : la fluidité des échanges, l'humour, le respect de l'équilibre vie privée/professionnelle.
- Se protéger des personnalités toxiques et mangeuses d'énergie : les agressifs, les narcissiques, les ambigus.

Prendre du recul pour retrouver la sérénité

- Apprendre à lâcher prise : les bienfaits de la respiration, les techniques de relaxation rapide.
- Augmenter son assertivité grâce aux représentations mentales.
- Développer des pensées positives et retrouver une meilleure stabilité émotionnelle.
- Rétablir une communication constructive : entretenir des relations assertives et bienveillantes.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation