



Les outils de la gestion du stress

code web OGS

DURÉE : 1 jour

8h en présentiel (déjeuner de travail inclus) | 7h à distance

PRIX : 690 € HT (828 € TTC)



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrez les dates dans **votre ville** (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : OGS

CLIQUEZ ICI



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.



En ajoutant une journée "atelier de certification", votre formation deviendra **éligible au Compte Personnel de Formation (CPF)**.

Plus d'infos >>www.performances.fr >> code web : **PCOGS**

DURÉE TOTALE (avec option) : 3 JOURS (24h)

PRIX TOTAL (avec option) : Prix : 1 290 € HT (1 548 € TTC)



PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR SOUMIS À UNE FORTE PRESSION DE STRESS OU À UNE CHARGE DE TRAVAIL CONSIDÉRABLE.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Sauf si option certification >> Prérequis détaillés sur notre site.



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 en 1 jour

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.

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

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

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

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation