

GESTION DU STRESS

EN SITUATION PROFESSIONNELLE

La formation idéale et pratique pour apprendre à gérer efficacement son stress en toute situation. Acquérir des techniques simples, efficaces, pour rester mobilisé positivement sur ses actions.

■ **Thème de la formation :** Efficacité personnelle (et professionnelle)

■ **Objectifs de la formation :**

- Comprendre les mécanismes du stress, leurs manifestations et effets
- Reconnaître ses propres facteurs pour les gérer
- Être capable de mettre en application des outils, méthodes et pratiques anti-stress
- Se libérer de ses tensions, appliquer les méthodes de ressourcement, expérimenter des outils simples et efficaces pour gérer son stress, et favoriser le retour au calme et à la sérénité

■ **Public concerné :**

- Toute personne souhaitant comprendre les mécanismes du stress et avoir des outils concrets pour mieux le gérer

■ **Prérequis :** non

■ **Durée et horaires :**

Durée : 7h en présentiel - Horaires : de 9h à 17h

■ **Supports – Moyens :**

La formation se déroulera en présentiel, à l'aide d'un support powerpoint (informatique).

Elle alternera entre théorie et pratiques, et échanges interactifs. L'accent sera mis sur la pratique d'outils et techniques de gestion du stress. Une évaluation des acquis sera effectuée en fin de formation.

■ **Contenu de la formation :**

- Tour de table, recueil des attentes et présentations des apprenants, du formateur et du programme

Pour démarrer : pratiquer un puissant outil anti-stress

I. Evaluer son niveau de stress

- Auto-diagnostic à partir d'une échelle du stress

II. Comprendre le stress

- Définition et mécanismes du stress, manifestations
- Facteurs de stress
Exercice de réflexion individuelle à partir d'un support : identifier ses sources de stress
- Connaître les conséquences et manifestations du stress, sur soi et les entreprises

III. Gérer le stress : une méthode en 3 + 1 étapes

- Prévenir : diminuer les stressseurs
- Repérer les signaux précurseurs – *Echange interactif*
- Agir : utiliser des techniques efficaces pour rester serein face à la pression en situation professionnelle
Exercices pratiques pour évacuer les tensions et retrouver calme, sérénité ... et lucidité !

Après midi (13h30 17h)

- Développer sa résistance pour minimiser l'impact
 - Transformer sa vision du stress à partir de récentes études en psychologie : faire du stress son allié

IV. Le stress en milieu professionnel

- Cadre réglementaire, obligations
- Sources et facteurs de stress au travail
Echange entre apprenants autour des facteurs de stress au travail, à partir des situations réellement vécues : les repérer, comment le prévenir
- Prévenir le stress au travail : exemples concrets d'application

V. Mettre au point un plan d'action durable

- Les bons réflexes anti-stress :
 - Utiliser la puissance de la pensée en adoptant le bon état d'esprit
 - Mieux gérer son temps pour réduire le stress : une technique efficace
 - Autres bons réflexes et exercices pratiques
- **Pour terminer** : établir son plan d'action anti-stress – *Exercice de réflexion sur la pratique à mettre en oeuvre pour mieux gérer son stress au travail dans les mois à venir*

- Evaluation à chaud des acquis et de la satisfaction, feed-back de fin, dernier tour de table

■ A savoir :

Cette journée est complémentaire à la formation Burn out : prévenir et faire face.

Une large partie sera consacrée à des exercices pratiques simples et efficaces, faciles à mettre en œuvre.

■ Modalités d'évaluation :

Evaluation formative sous forme de questions-réponses.

■ Intervenant :

Carine Dognin, formatrice et coach en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.

Elle accompagne professions libérales, créateurs d'entreprise, dirigeants de TPE, managers et salariés d'entreprise depuis 2009. Auparavant, elle a occupé des postes de management durant 15 ans (responsable de réseaux de vente et responsable marketing) avec des responsabilités régionales et nationales.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

ORIFF-PL LR

Maison des Professions Libérales

285 rue Alfred Nobel

34000 MONTPELLIER

Téléphone : 04 67 69 75 14

Mail : info@oriffplr.com

Rejoignez-nous ...

