

## Gestion du stress

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.

### Objectifs de la formation :

Comprendre les mécanismes du stress, leurs manifestations et effets  
Reconnaitre 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

### Objectifs pédagogiques :

- 1- Connaître les sources de stress pour mieux le prévenir
- 2- Méthodes et outils pour mieux gérer le stress

### Pré-requis :

Aucun

### Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

### Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative  
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

### Public :

Professionnels libéraux des 4 secteurs

### Contenu de la formation :

*Matin (9h00-12h30)*

- 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 17h00)*

- 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 œuvre 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

#### 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

#### Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

### Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

**2 jours** par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

### Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

### Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL  
285, rue Alfred Nobel  
34000-MONTPELLIER  
04.67.69.75.14  
[formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)

*Version-V1 - mise à jour Octobre 2022*