



## **Public**

Responsables, Cadres et Managers de l'entreprise amenés à animer une équipe, confrontés aux pressions et qui souhaitent gérer leur stress



## **Pré-requis**

Connaître les responsabilités et les tâches rattachées au poste de travail



## **Durée**

3 jours – 24 heures

Horaires : 08h30 – 12h30  
14h00 – 18h00



## **Organisation**

Diagnostic / positionnement avant la formation.

Pédagogie en face à face : alternance entre les connaissances "terrain" et les apports théoriques.

Écoute active des besoins, réponse aux attentes tout en respectant les objectifs pédagogiques fixés.

Échange avec le groupe afin de faire ressortir les notions-clés de la formation.

Mise en pratique à travers des exercices issus du vécu professionnel des participants.

Remise d'un support de cours numérique et/ou écrit.

Remise d'une attestation de formation.



## **Évaluation**

Évaluation sommative à travers un cas pratique à chaque fin de module.

# **GESTION DU STRESS ET MAITRISE DES SITUATIONS DIFFICILES**

## **OBJECTIFS**

Apprendre à se protéger et à se maîtriser en dominant son émotivité. Rester performant en organisant son travail de manière réfléchie et cohérente. Identifier et analyser les causes et les raisons du stress.

Trouver les solutions pour y remédier.

Comment préserver sa vie personnelle de sa vie professionnelle de manière équilibrée et harmonieuse.

## **PROGRAMME**

- 1 Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress
  - Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.
  - Diagnostiquer ses niveaux de stress.
  - Répondre à ses besoins pour diminuer le stress.
  -
- 2 Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
  - La "relaxation" pour être détendu.
  - La "maîtrise des émotions" pour garder son calme.
  - Les "signes de reconnaissances" pour se ressourcer.
  -
- 3 Sortir de la passivité et agir positivement
  - "Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.
  - Les "positions de perception" pour prendre de la distance.
  -
- 4 Renforcer la confiance en soi
  - Les "permissions" pour dépasser ses limites.
  - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
  -
- 5 Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite
  - Définir son plan de vie.
  - Mettre au point sa méthode personnelle "antistress"