



# Gestion du stress

## Domaine : Développement personnel

Réf. : 1467DP

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les trois niveaux de stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...) et aux preuves de suivi (émargements, évaluation, opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

### COMPRENDRE, CONNAITRE LES CARACTERISTIQUES DU STRESS

- Définir le Stress, les sources du Stress
- Comment se produit le stress ?
- Réactions biologiques : Syndrome Général d'Adaptation
- Processus psychique : double évaluation, contrôles
- A quoi sert le bon stress ?

### LES TROIS NIVEAUX DE STRESS

- ? Alarme
- ? Résistance
- ? Epuisement

Exercice : identifier vos agents stressants en situation professionnelle

### RÉACTIONS ET COMPORTEMENTS FACE AU STRESS

- Réactions corporelles
- Réactions mentales et émotionnelles

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 JOURS soit 14 heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
**.En présentiel**  
03-04 Avril 2025  
22-23 Septembre 2025

**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
559€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1109€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1409€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**  
Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?  
 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

- Réactions comportementales

## **CONNAITRE LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS**

? L'approche cognitive - les croyances limitantes

? L'approche émotionnelle - ancrage positive , visuellement et respect

des besoins fondamentaux

? L'approche corporelle : relaxation, respiration , étirement et pratique

corporelle

? L'approche comportementale : pilotes internes spontanés et gestions

des conflits

? L'approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman - Comment s'en sortir ?

Exercice : techniques de relaxation et mises en situation autour du triangle de Karpman

## **DU COTE DU CORPS**

- Relaxation, respiration, souffle et voix (chanter, crier, rire), massages, se maintenir en bonne santé (exercices physiques, sommeil, alimentation)

## **DU COTE DE LA TÊTE**

- Vision, projet de vie, optimisme, trouver sa zone d'excellence, s'organiser, se fixer des objectifs, savoir dire non, planifications et priorités, gestion du temps
- La communication, être à l'écoute des autres, l'art de se poser les questions
- S'adresser au cerveau droit : dessin et photo langage, visualisation, métaphores et contes

## **DU COTE DES EMOTIONS**

- Les 4 émotions de base, comment se forment les émotions ? gérer ses émotions, se libérer des sensations désagréables, améliorer la communication avec les autres, comprendre la position de l'autre et reconnaître ses besoins, pratiquer l'humour

## **AUGMENTER SA RESISTANCE AU STRESS ET DEVELOPPER UNE STRATEGIE EFFICACE**

? Les positions de vie - l'estime de soi

? Comprendre et repositionner ses comportements sous stress

? Comment identifier des appuis à la résolution de problèmes ?

? Comment améliorer son organisation et celle de son ou ses équipes

pour mieux gérer les priorités ?

? Comment définir votre organisation anti-stress ?

Exercice : mises en situation de confrontation pour s'entraîner à réussir positivement

## ATELIERS SUR DES ETUDES DE CAS CONCRETS

- Cas personnalisés amenés par les stagiaires
- Travail de groupe sous forme d'ateliers

Fiche mise à jour le 23/08/2024

### NOS CERTIFICATIONS



TOSA® Centre Agréé

