

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gérer des situations stressantes

Réf: DDP05.1

OBJECTIFS

- > Évaluer son rapport au stress
- > Maîtriser ses émotions en situation de stress
- > Prendre conscience des conséquences du stress sur l'individu et l'organisation
- > Entreprendre une stratégie de gestion du stress et l'appliquer sur le long terme
- > Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- > Savoir prendre de la hauteur pour aborder les situations autrement tout en se relaxant

PROGRAMME

1) Analyser son stress

- > Définir la notion de stress : qu'est-ce que le stress ?
- > Appréhender les mécanismes du stress
- > Identifier les sources de stress : déclencheurs, facteurs générateurs
- > Mesurer les conséquences, les risques du stress sur l'individu et son environnement

Auto-diagnostic : mon rapport au stress

2) S'organiser pour ne plus se laisser submerger

- > Assertivité
- > Prendre du recul, de la hauteur
- > Relativiser face aux situations stressantes

- > Gérer ses émotions, ne signifie pas les réprimer
- > Respiration et relaxation clefs de la réussite

Mise en situation : examiner une situation stressante déjà vécue

3) Agir face au stress

- > Identifier son seuil de tolérance, ses limites
- > Imposer et faire respecter ses limites : savoir dire non quand cela s'avère nécessaire
- > Maintenir le cap en périodes de rush
- > Réagir à une situation délicate sans se braquer
- > Définir une stratégie de gestion du stress

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu :	Tarifs :	Durée :
St Brieuc- Quimper-Brest	À partir de 560€ HT par stagiaire	2 jours

POUR QUI ?

- > **Prérequis :** Avoir suivi la formation « Organiser son travail » est un plus
- > **Métiers concernés :** Collaborateurs sensibles au stress suite à un changement au travail

PUBLICS

Salarié – Demandeur d'emploi -
Toute personne intéressée

LE PARCOURS DE FORMATION

Type de parcours :

- > en présentiel et /ou à distance

Modalités pédagogiques : Pédagogie différenciée et individualisée - Exercices - Mises en situation

Modalité d'évaluation : formulaire individuel d'évaluation

Diplôme obtenu : Attestation de compétences