



Comprendre et gérer son stress.

Contexte

Les cas de stress dans l'entreprise sont parfois niés ou attribués uniquement à la fragilité ou à l'inadaptation au poste de certains salariés. Face à des manifestations ou des plaintes de stress, il est pourtant primordial de rechercher les liens possibles avec le contexte professionnel. La surcharge de travail, des objectifs insuffisamment définis, des relations difficiles avec la hiérarchie ou les collègues, un manque d'autonomie peuvent être en cause.

Cette formation est une réponse à un besoin social et professionnel.

Objectif et finalités de la formation

L'objectif de cette formation est de comprendre son fonctionnement et les conséquences du stress, s'adapter à son environnement plus sereinement.

Les finalités de cette formation pour les salariés sont de :

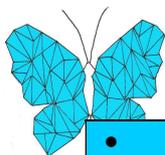
- Développer son assertivité
- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Surmonter les situations difficiles (stressantes)

La finalité de cette formation pour les entreprises :

- Contribuer au bien-être des salariés et maintenir leur motivation



Durée <ul style="list-style-type: none">• 14 heures	Apprendre à gérer le stress
Public <ul style="list-style-type: none">• Tout public souhaitant apprendre à gérer son stress	Définition et impression
Prérequis <ul style="list-style-type: none">• Aucun prérequis	Humain avant tout <ul style="list-style-type: none">• L'être humain et son fonctionnement• Les facteurs de stress• Et si le stress était intelligent ?• Les 3 leviers à prendre en compte• Les réactions face au stress• Les 3 phases de stress
Objectifs opérationnels <ul style="list-style-type: none">• Gagner en aisance dans sa vie professionnelle et personnelle.• Vivre en harmonie avec les autres	Les injonctions inconscientes <ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce ?• Quel rôle jouent-elles dans notre vie ?• Comment y remédier ?
Méthodes mobilisées <ul style="list-style-type: none">• Echanges et partage d'expériences• Mises en situation• Vidéo	Techniques pour gérer le stress <ul style="list-style-type: none">• Libérer les tensions• La cohérence cardiaque• Se libérer du perfectionnisme• S'organiser avec la matrice d'Eisenhower et la méthode SMART• Comprendre la procrastination• Pratiquer l'écoute active• Et si l'assertivité devenait votre allié ?• Les positions de vie
Evaluations <ul style="list-style-type: none">• Mise en situation tout au long de la formation• QCM en fin de la formation• Questionnaire satisfaction	
Intervenant <ul style="list-style-type: none">• Formateur en communication	Prendre soin de soi
Formation en présentiel (voir livret d'accueil) <ul style="list-style-type: none">• Locaux situés à Evreux (CCI ou CAPEB)• En visioconférence	



<ul style="list-style-type: none">•	
Délai d'accès	
<ul style="list-style-type: none">• 2 mois	
Prix	
<ul style="list-style-type: none">• 900€ / personne	

