

Ce module est également inclus dans l'atelier « gestion de la pression ».

Le stress est une réaction naturelle, mais mal géré, il peut devenir un frein à notre bien-être et à notre productivité. Aujourd'hui, explorons ensemble comment le transformer en levier de performance et de sérénité.

En France, 1 salarié sur 3 déclare souffrir de stress au travail (source : INSEE, 2023).

Le stress chronique est lié à 60 % des arrêts maladie (source : ANACT)

Les objectifs (plan de cours au verso)

- Comprendre le stress.
- Développer une conscience de soi.
- Prendre conscience du rôle des émotions dans les situations de stress.
- Découvrir et expérimenter des outils pour modifier sa réaction au stress.

Public concerné : Tout public.

Pré requis : aucun pré requis pour cette action.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Méthode participative, mise en application par des exercices
- Temps de pratique en situation réelle complété par une analyse de pratique.

Modalités d'évaluation

- Exercices corrigés de validation des compétences
- Exercices de mise en pratique des outils, QCM en ligne

Modalités de suivi de la réalisation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée (stagiaires et formateur)
- Vérification de réponses aux attentes des participants.
- Attestation individuelle de fin de formation.

Durée : 2 journées soit 13 heures – 9h00-12h30 – 14h00-17h30

Tarif : Nous consulter. Tarif spécial pour formation intra-entreprise.

Modalités, lieu et délais d'accès :

- **Intra :** nous contacter, mise en place sous 2 semaines.
- **Inter et individuel :** bulletin d'inscription, lieu et dates sur www.januarius.org

Effectif : de 4 à 16 personnes

Les personnes en situation de handicap, intéressées par cette formation, sont invitées à entrer en contact avec nous afin d'étudier ensemble les possibilités de suivi de la

Prendre
soin
de

vous
et de vos
collaborateurs

pour la réussite de votre entreprise



I. Comprendre le stress

A. Définitions

Qu'est-ce que le stress.
Mise au point.

B. Comment se produit le stress ?

Les mécanismes biologiques du stress
L'aspect psychologique du stress
Stress, sous-stress et sur-stress

C. Les sources du stress

Quantité de travail et pression du temps
Le rôle et la responsabilité
Les conditions de travail
La vie relationnelle
Le changement

D. Les conséquences du stress

II. Le stress au travail vs le stress du travail

III. Améliorer sa gestion du stress

A. Les facteurs personnels de résistance et de vulnérabilité

B. Les stratégies pour faire face au stress

C. Parlons un peu « santé, nourriture, démarches ».

IV. Les outils personnels pour gérer le stress professionnel

A. Mesurer son stress

B. Développer la résistance au stress

C. Baisser l'intensité physiologique du stress

D. Utiliser les techniques antistress dans les situations du quotidien

E. Relativiser pour agir différemment par la méthode des huit dimensions

F. Prendre les bonnes décisions sous stress

G. Mieux gérer son temps

H. Organiser sa journée pour diminuer son stress

I. Renforcer la confiance en soi

V. Réguler ses émotions (Généralités)

A. Comment se forment les émotions

B. Gérer ses émotions

C. Nourrir sa capacité à gérer le stress

D. Réagir face au stress

E. Se libérer des sensations désagréables

F. Reconnaître les émotions des autres

G. Améliorer la communication

H. Comprendre la position de l'autre et repérer ses besoins

VI. Mise en pratique

A. La cohérence cardiaque : nouvelle technique pour faire face au stress

Ce que nous dit la science
Présentation
Travaux pratiques

B. Un plan d'actions

Faire un diagnostic
Observer
Faire le point
Objectifs de progrès

Prendre
soin
de

vous
et de vos
collaborateurs

pour la réussite de votre entreprise