

## Comprendre, prévenir et gérer son stress professionnel

### Public

Tout public en situation de « pression professionnelle »

### Prérequis

Aucun

### Durée

3 jours consécutifs, soit 21 heures

### Dates et lieu

13-14-15 avril 2022 à Niort – **Date limite d'inscription** : 14 mars 2022

### Nombre de stagiaires

3 personnes minimum et 12 personnes maximum

### Coût pédagogique

1 050 € nets de taxes par personne

### Intervenant

Jean-Marc MARTIN

### Objectifs pédagogiques

Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux le gérer dans sa pratique professionnelle  
Apprendre à repérer les signes précurseurs du stress  
Connaître les facteurs inutiles de stress  
Développer des ressources et de nouvelles stratégies d'actions dans les situations récurrentes de stress

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques, d'échanges entre participants et d'exercices de récupération, de détente et de remise en énergie  
Traitement de cas pratiques et expérimentation de techniques enseignées

### Modalités d'évaluation

Quiz écrit en fin de formation pour validation des acquis  
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation  
Attestation de formation individuelle délivrée après la formation

## Comprendre, prévenir et gérer son stress professionnel

### Contenu

#### Comprendre le stress

- ✓ Qu'est-ce que le stress ?
- ✓ Apprendre à identifier son stress
- ✓ Identifier ses facteurs de stress récurrents (temps, difficulté relationnelle, contrôle etc.)
- ✓ Décrypter sa réaction au stress (cognitive, émotionnelle, physique, comportementale)
- ✓ Prendre conscience des conséquences du stress

#### Prévenir et gérer son stress

- ✓ Prendre du recul : raisonner différemment
  - Rationaliser sa perception de ses contraintes et de ses ressources
  - Différencier le stress positif du stress négatif
  - Apprendre à ne pas "ruminer" une situation passée
  - Identifier et changer ses monologues intérieurs générateurs de stress
  - Comprendre et transformer ses automatismes de pensées et d'actions
- ✓ Se relaxer et gérer le plan mental
  - Utiliser des techniques corporelles simples et rapides
  - Favoriser une respiration équilibrante.
- ✓ Gérer son émotion
  - Apprendre à exprimer efficacement son ressenti
  - Décoder son émotion
- ✓ S'affirmer
  - Dire les choses sans agressivité
- ✓ Améliorer ses équilibres de vie
  - Respecter des règles d'hygiène physique et mentale

### Indicateurs de résultats

3 groupes en intra depuis 2015 – 17 personnes formées  
100% des stagiaires sont satisfaits de la formation