

# GESTION DU STRESS

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS DANS UN CADRE PROFESSIONNEL POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

#### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Découvrir les liens existants entre pensées, stress et émotions pour gagner en confort
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Maîtriser son stress pour en faire une force et améliorer ses performances

REFERENCE // n°= A028



DUREE : 1 jour (7 heures)



INFO ET TARIF : Nous consulter

### > CONTENU

- **Identifier les sources de stress dans son poste :**
  - Réaliser un autodiagnostic éclairant
- **Définir les formes de stress :**
  - Différencier stress et anxiété
  - Le stress, un « ami » qui vous veut du bien
- **Identifier les deux mécanismes du stress :**
  - Découvrir les mécanismes biologiques du stress
  - Différencier l'aspect psychologique du stress de l'aspect physique
- **Chercher à lâcher prise :**
  - Définir le « Lâcher-prise »
  - Découvrir les 7 principes du « Lâcher-prise »
  - Exploiter le concept du « composer avec » plutôt que celui du « lutter contre »
- **Gérer ses émotions en situation de travail :**
  - Maîtriser ses pensées pour se débarrasser de celles qui sont négatives
  - Acquérir des techniques de respiration et de relaxation
  - Maîtriser les techniques de visualisation positive pour arriver à se ressourcer
  - Devenir un acteur de son bien-être au travail
- **Construire un plan d'engagement :**
  - Programmer et mettre en œuvre des techniques préventives pour entretenir ses ressources intérieures
  - Maîtriser son stress pour en faire une force

### > PUBLIC CIBLE\*

Toute personne souhaitant prendre du recul et de la hauteur dans ses tâches pour gagner en sérénité et améliorer ses performances

**\* La situation d'un stagiaire nécessite un aménagement des conditions d'accueil ou modalités pédagogiques ?  
Merci de nous en faire part.**

### > PRÉ-REQUIS

Être en poste et souhaiter améliorer sa qualité de vie au travail

### > ANIMATION

Délégué Régional du CERIB, certifié en Programmation Neurolinguistique (institut PNL REPERE), Spécialisé en Communication Non Violente (CNV), Analyse Transactionnelle et PROCESS COM

### > MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation pragmatique axée sur la mise en pratique en mode projet  
Mise en situation  
Déclinable en format individuel, inter-entreprise et sur-mesure

Exercices de mise en pratique	Apports théoriques
80%	20%

### > MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

Création d'un plan d'engagement - Certificat de réalisation