

FORMATION

**GESTION DU STRESS
EN MILIEU PROFESSIONNEL**

Human
PERSPECTIVE
Vous ouvrir le champs des possibles

Présentation



OBJECTIFS

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress
- ✓ Diagnostiquer votre niveau de stress
- ✓ Identifier vos sources de stress
- ✓ Obtenir des clés pour vous aider à faire face aux situations de stress professionnel



VALEUR AJOUTEE

- ✓ Pédagogie Participative
- ✓ Formateur certifié en gestion du Stress
- ✓ Formation en cours de Certification QUALIOP1

Contenu de la formation

JOUR 1

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition - Les 3 phases de Stress - symptômes
- Autodiagnostic des signaux du stress

Identifier les sources de Stress

- Les stressors physiologiques et psychologiques
- Les positions de vie, Les messages contraignants
- Les effets positifs du stress

Limitier l'impact physique du Stress

- Prendre soin de soi
- Autodiagnostic du niveau de fatigue
- La dynamique de l'énergie, techniques de détente

Reprendre le contrôle

- Le stress et la notion de contrôle
- Les cercles des préoccupations Investir sa zone de contrôle
- Autodiagnostic de sa zone d'influence

JOUR 2

Se protéger des intrusions

- Définir ses frontières Poser des limites
- Faire respecter ses frontières

S'adapter et lâcher prise

- Augmenter sa capacité à faire face
- Exercer son optimisme

Gérer la relation

- Oser s'exprimer Les outils de la CNV
- Le vocabulaire des sentiments et du ressenti
- Demander pour obtenir
- Conclusion et Plan d'action individuel

Informations pratiques & Modalités



- Durée: 14 heures – 2 jours
 - Lieu: 30 Bis rue du Vieil Abreuvoir
78100 Saint Germain en Laye
 - Nombre de participants par session: 8 maximum
 - **PRIX: 880 euros TTC**
-
- Outils pédagogiques
Auto-Diagnostic, jeux de rôle, études cas, réflexion individuelle et collective, exercices de relaxation
 - Sanction de la formation
Attestation de formation et feuille de présence signée



Informations pratiques & Modalités

- Modalités de validation des acquis en formation:
Réveil pédagogique, mise en situation, exercices
- Prè-Requis
 - > Forte volonté et implication personnelle sont nécessaires pour dégager tous les bénéfices de cette formation
 - > Préparer au moins 2 situations génératrices de stress



- Pour les personnes en situation de handicap: contacter notre référent handicap, Elisabeth BENAÏM afin qu'elle puisse mettre en œuvre les mesures nécessaires à votre accueil.
 - Elisabeth.benaim@human-perspective.fr

Contact



❖ **HUMAN PERSPECTIVE**

30 bis, Rue du Vieil Abreuvoir – 78100 St Germain en Laye

❖ 06.88.47.07.54

❖ Elisabeth.benaim@human-perspective.fr

❖ <https://www.human-perspective.fr/>

Human
PERSPECTIVE

Vous ouvrir le champs des possibles