

# GESTION DU STRESS

## Durée :

2 jours / 14h

## Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- **Mieux se connaître pour mieux comprendre l'action du stress sur soi**
- **Analyser les situations à risques afin de les prévenir**
- **Réaliser son autodiagnostic de gestion du stress**
- **Identifier de nouvelles ressources face au stress**
- **Construire leur plan de développement personnel en matière de gestion du stress**

## Public :

Toute personne souhaitant mieux gérer les situations de stress

## Contenu pédagogique :

### Connaissance de soi

Diagnostic de son niveau de stress (Test de Légeron) et type de stress  
Identification de ses comportements de stress et de ses ressources (MBTI)

### Les mécanismes du stress

Comment le stress agit sur nous ?  
Bon et mauvais stress  
Le burn out

### Les facteurs de stress

Identifier ses propres facteurs de stress  
Hiérarchie des facteurs de stress

### Quelques pistes pour gérer les situations potentiellement stressantes

La communication réductrice de stress  
L'empathie et l'affirmation de soi  
Les techniques de gestion du temps  
La gestion des situations conflictuelles

### Les mécanismes mis en œuvre pour affronter les situations de stress

Nos stratégies psychologiques : réduire les tensions / résoudre les situations problématique

### Prévenir et gérer le stress professionnel dans le contexte de travail

Quelques bons conseils en termes d'équilibre de vie  
Méthodes et techniques  
Zoom sur la relaxation, la visualisation, la cohérence cardiaque

### Plan d'action personnel

Définition des objectifs, choix des actions  
Apports complémentaires avec la solution NERTI

## LES + de cette formation

Il est mis l'accent sur :

- **Les ressources des personnes plutôt que sur leurs problèmes**
- **Les recherches de solutions** de manière personnalisée à chaque participant
- **Les capacités de changement des collaborateurs**
- **Une vision et une approche positives des personnes et des situations**
- **Les « possibles »** que peut développer chaque collaborateur.

## Pré-requis :

Aucun

## Outil :

Questionnaire MBTI  
Test de Légeron

## Sanction de la formation :

Attestation de formation

### Démarche et méthodes pédagogiques :

- Démarche **active, centrée sur l'apprenant qui « agit ».**
- Méthodes :
  - **Participative**, basée sur le questionnement des participants
  - **Active**, fait appel à l'expérience, à la réflexion, à l'initiative et à la motivation des apprenants.

### Techniques et outils :

Alternance des techniques suivantes : **brefs exposés, exercices, tests, jeux de rôle, échanges de pratiques, brainstorming...**

Remise d'un support pédagogique

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation formative en cours de module
- Evaluation des acquis : Réalisation de son plan personnel de gestion du stress
- Evaluation de la satisfaction, à chaud à la fin de la formation
- Evaluation à froid sous 2 à 4 mois