

# TRANSFORMER SON STRESS EN ACTION

ERH039

## Public

Tous publics

## Pré-requis

Aucun

## Durée

2 jours - 14 heures

## Modalités

Présentiel

 Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

## Résultats Attendus

- Comprendre le mécanisme du stress
- Mieux gérer ses émotions en situation de stress
- Augmenter son niveau de résistance en mettant en œuvre des techniques préventives

## Objectifs Pédagogiques

- Identifier les mécanismes du stress
- Repérer les sources et les effets du stress en fonction de sa personnalité
- Adopter les techniques de prise de recul face aux situations génératrices de stress
- Mettre en œuvre une communication efficace au travail pour limiter le stress
- Développer son intelligence émotionnelle et son assertivité pour désamorcer les situations conflictuelles au travail
- Canaliser et évacuer son stress : Les techniques de détente - Les bonnes pratiques pour évacuer son stress
- Identifier les clés pour trouver la sérénité au quotidien et mettre en œuvre un plan d'action

## Méthodes Pédagogiques

- Analyse de cas des participants - Jeux de rôles
- Exercices corporels dynamiques
- Alternance exercices, apprentissages, analyses et échanges

## Type de validation

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

## Dates et lieux

Agen :  
03-04/04  
06 et 07/11

## Intervenant

Formateurs expérimentés dans leurs domaines

## Tarifs

630 € HT - 756 € TTC

# TRANSFORMER SON STRESS EN ACTION

ERH039

## Programme

### 🔗 LE STRESS QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Définir le stress : le SGA ses origines et ses différentes formes
- Identifier les facteurs de stress selon sa personnalité
- Tests d'auto-diagnostic et debrief collectif

### 🔗 IDENTIFIER LES SOURCES ET LES EFFETS DU STRESS

- Identifier les agents stressants au travail
- Identifier les effets du stress : physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux
- L'impact de nos croyances sur notre niveau de stress – Transformer nos croyances limitantes – La prise de recul

### 🔗 COMMUNIQUER EFFICACEMENT SANS STRESS

- Une mauvaise communication, source importante de stress de travail
- Exemples et exercices
- Améliorer sa communication au travail

### 🔗 DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Le rôle de l'intelligence émotionnelle pour réduire le stress
- Prévenir et gérer les situations conflictuelles avec la communication non violente
- S'affirmer avec un comportement assertif
- Jeux de rôles tirés du contexte professionnel des stagiaires

### 🔗 TROUVER LA SERENITE AU QUOTIDIEN

- Se détendre pour chasser le stress : techniques respiratoires, relâchement corporel, ancrage physique et mental
- Evacuer le stress selon sa personnalité : le rôle des activités physiques, manuelles, créatives et artistiques, intellectuelles et de divertissement
- L'humour, bouclier anti-stress au quotidien – Nourrir les émotions positives
- Construire son équilibre dans la durée