

Savoir gérer le stress en situation professionnelle



Durée conseillée

2 jours soit 14 heures

Tarif selon devis



www.abisformation.fr



EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Ce module vous permettra de comprendre les origines et les manifestations du stress

Vous serez capable d'agir sur toutes les différentes catégories de stress pour prévenir les situations difficiles et mieux les maîtriser

Format

Sur-mesure
Groupe de 12 stagiaires maximum

CONTENU

■ Qu'est-ce que le stress ?

- Ce que le stress n'est pas...
- Les origines du stress, des réactions naturelles et positives
- Les symptômes
 - D'un stress ponctuel
 - De l'installation d'un stress permanent
 - D'un stress installé et nuisible
- Les 5 catégories de stresser
 - Le stress lié à son rapport au temps
 - Le stress émotionnel
 - Le stress au quotidien, lié à son hygiène de vie
 - Le stress relationnel, lié à ses relations aux autres
 - Le stress mental, lié à ses pensées

■ Agir sur les 5 catégories de stresser

- Le stress lié à son rapport au temps
 - Connaître les 7 lois du temps pour mieux s'organiser
 - Utiliser la matrice d'Eisenhower
 - Identifier ses voleurs de temps
- Le stress émotionnel
 - Identifier ses émotions
 - Utiliser des techniques corporelles pour évacuer le stress
- Le stress au quotidien, lié à son hygiène de vie
 - Connaître les bonnes pratiques et les appliquer : alimentation, activité physique, sommeil
- Le stress relationnel, lié à ses relations aux autres
 - Utiliser les méthodes éprouvées de communication en situation conflictuelle
 - Développer son assertivité
 - Repérer les relations entrant dans le triangle de Karpman et savoir les refuser
- Le stress mental, lié à ses pensées
 - Identifier ses croyances négatives et les modifier
 - Pratiquer l'état d'esprit positif
 - Identifier ses messages contraignants et agir

Objectifs

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

- De reconnaître leurs catégories de stresser
- De construire une stratégie face à chaque catégorie les concernant
- De mettre en œuvre les pratiques efficaces de prévention

Public

S'adresse à tout type de personnel ayant à faire face à des situations générant du stress dans les cadres de ses activités professionnelles. S'adresse particulièrement au personnel encadrant souhaitant faire baisser le stress de l'équipe

Pré-requis

Aucun

Profil Intervenant

Formateur junior, senior ou expert

- Ayant minimum 10 ans d'expérience professionnelle
- Jusqu'à plus de 10 ans d'animation de formation
- Recrutés selon un processus de sélection normé

Pédagogie

- **Démarches** : déductive, inductive, dialectique
- **Méthodes** : démonstrative, interrogative, expositive, découverte, analogique
- **Formation-action**

Formations complémentaires

Gérer les conflits / Gérer son temps

Nos pratiques qualité

- Personnalisation du contenu de formation possible, en fonction des objectifs du Client
- Remise d'un support pédagogique personnalisé et d'une attestation de fin de formation à chaque stagiaire

Références bibliographiques

Agir sur le stress et les violences au travail
G. Hamelin
Éditeur Dunod - 03/2012

Faire face au stress - Agir pour la qualité de vie au travail
D. Noyé et R. Cristofini
Éditeur Julhiet - Insep Consulting

ABIS FORMATION / ABIS INSTITUTION sont concepteurs de ce contenu

Siège social - 27 rue de la Bienfaisance 75008 PARIS - Tél : 01 44 70 01 69 / Fax : 01 44 70 01 79

ABIS FORMATION Sarl au capital de 10 710 € - Siret 443 421 284 000 29 - ABIS INSTITUTION Sarl au capital de 3 000 € - Siret 499 850 089 000 16