



PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

2 jours

## MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

### OBJECTIFS DE FORMATION

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

- Comprendre les mécanismes du stress
- Repérer les signes du stress négatif
- Apprendre et mettre en pratique des techniques de relaxation pour maîtriser ses émotions
- Développer la confiance en soi et une attitude positive

### PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress et son émotion dans le contexte professionnel

### PRÉREQUIS

- Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour une implication et une adaptation totale à la formation
- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte du vécu du stagiaire, du contexte et de la réalité du travail
- Pédagogie adaptée à des personnes n'ayant jamais pratiqué de techniques de relaxation
- Formation progressive, pratique, où les connaissances nécessaires à la compréhension sont apportées au cours d'exercices pratiques
- Tenue décontractée conseillée
- Support individuel de formation

### ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

### LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
  - Programmes ajustables à vos attentes
  - Accompagnement personnalisé
  - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
  - Une expertise<sup>2</sup> de nos formateurs : technique et pédagogie active

### PROGRAMME DE FORMATION

#### 1. Comprendre le stress et les effets induits sur les comportements

- Les sources du stress
- Les réactions physiques, psychologiques et sociales
- Le stress positif et le négatif

#### 2. Repérer les signes de son propre stress et les effets engendrés

- Les situations qui génèrent du stress
- La manifestation de son stress
- Les répercussions de ce stress au niveau de son environnement professionnel et personnel
- Les axes de progression dans la gestion de son stress

#### 3. Identifier les moyens à mettre en place pour diminuer son stress et développer une attitude positive

- Pratiquer le lâcher-prise
- Choisir son comportement dans des situations de tension
- Écouter son corps
- Développer sa créativité
- Établir des priorités

#### 4. Se familiariser avec les techniques de relaxation

- Explications théoriques des exercices et de leurs bienfaits
- Les différentes respirations
- Le contrôle du souffle

#### 5. Mettre en place les techniques

- Exercices de concentration
- Étirements-détente du corps

#### 6. Construire sa démarche de progrès

- Les axes de progrès individuels
- Le plan d'actions
- La mise en œuvre du changement de pratique