

# RH, MANAGEMENT, ENTREPRENEURIAT



## **FORMATION INTER-ENTREPRISES\***

4 jours

# Anticiper et gérer son stress - Initiation

# à partir de 1250 € net de taxe par participant

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Établir un diagnostic individuel
- Cerners ses modes préférentiels de fonctionnement, ses réactions comportementales et émotionnelles et leurs conséquences sur la tolérance au stress
- Identifier les principales sources de stress négatif et les tensions liées à la vie professionnelle et personnelle
- Analyser les résultats du diagnostic et élaborer un plan d'action
- Mettre en oeuvre des techniques simples pour gérer efficacement son stress

## **PUBLIC VISÉ**

Tout public

## **PRÉ-REQUIS**

Sans niveau spécifique

## **AIDES AU FINANCEMENT\*\***

Cap Emploi Opérateurs de Compétences (OPCO) France Travail Entreprise

\*\* sous conditions

## **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

100% Présentiel Mix-Learning

## **MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES**

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

## **MODALITÉS D'ACCÈS**

Bulletin d'inscription

**ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP** 

Contactez-nous

Retrouvez toutes les informations sur laho-formation.fr

N° Vert 0 805 384 384

<sup>\*</sup> Toutes nos formations sont possibles en INTRA-ENTREPRISE (devis sur demande).



### **PROGRAMME DE LA FORMATION**

## Découpage par demi-journée :

#### 1. La perception du stress

Définition du stress Lister les situations stressantes (un événement positif peut également enclencher du stress...)

- Les évènements
- La charge de travail : phénomène de cumul

### 2. La perception du stress (suite)

Identifier les sources de stress et les facteurs déclenchants

- Percevoir des menaces ou défis
- Résoudre la menace ou défi pour retrouver un « bien être »
- Se sentir dépourvu face à la menace ou face au défi

#### 3. La perception du stress (suite)

Prendre conscience de l'impact du stress sur ma personne et sur les autres

- · Les effets physiques
- Les effets comportementaux

#### 4. Analyser les situations de stress

Les différentes phases du stress

• Savoir intervenir au bon moment pour mieux maîtriser ou traiter le

Les pièges à éviter stimulant le stress

- Isolement évitement
- Froideur rigidité
- Colère agitation

#### 5. Analyser les situations de stress (suite)

Ce qui dépend de moi ce qui dépend des autres

- Faire le tri et se responsabiliser dans les situations de stress
- Quelle est ma part de pouvoir dans les situations de stress?
- Quelle est l'énergie dépensée pour quels résultats ?

#### 6. Analyser les situations de stress (suite)

L'influence de la personnalité

- Mon type de personnalité : de l'explosive à l'intériorisante
- Les Pensées induissent des Emotions puis des Comportements et entraînent des Résultats
- Tempérer sa personnalité : points d'attention

#### 7. Construire des réflexes pour gérer le stress

Les techniques de réduction de l'inconfort psychologique

- L'analyse de son environnement et son positionnement par rapport à celui-ci
- La diminution de ses pensées et croyances stressantes
- La gestion de ses émotions
- Le développement d'une image positive de soi et le renforcement de la confiance en soi
- Le choix de comportements adaptés et affirmés ni inhibés ni

#### 8. Construire des réflexes pour gérer le stress (suite)

Les outils de réduction de l'inconfort physique

- Les impacts de l'hygiène de vie
- L'organisation de son espace de travail
- La gestion de son temps
- Les pratiques de méthodes simples de régulation du stress et de

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

#### **ROUBAIX**

Session 1:1, 2, 8, 9 décembre 2025





Retrouvez toutes les informations sur laho-formation.fr



Besoin d'être contacté·e pour plus d'informations ou pour un devis ? Appelez notre conseiller pour un premier entretien gratuit et sans engagement.