



FORMATION INTER-ENTREPRISES \*

4 jours

## Savoir gérer son stress | Niveau Initiation - Initiation

à partir de 1250 € net de taxe par participant

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Établir un diagnostic individuel
- Cerner 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

Aucun pré-requis

### AIDES AU FINANCEMENT \*\*

Cap Emploi  
Entreprise  
Opérateurs de Compétences (OPCO)  
France Travail

\*\* 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  
Évaluation de fin de formation individuelle par le formateur

### MODALITÉS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription

### ACCESSIBILITÉ ET HANDICAP

Contactez-nous

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

Retrouvez toutes les informations sur  
**laho-formation.fr**

 N° Vert 0 805 384 384



# 89,31%

DE TAUX DE SATISFACTION  
LAHO FORMATION

## 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 stress

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 induisent 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 agressifs

#### 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 relaxation

## CETTE FORMATION EST PROPOSÉE DANS NOTRE CENTRE DE :

AULNOY-LEZ-VALENCIENNES

Session 1 : du 10/09/2024 au 18/09/2024

