

## Formation : Gérer son stress

Mise à jour 1er septembre 2023

Stage pratique  
2,5 jours - 14h00 & 3h00

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre les trois niveaux de stress  
Identifier ses propres facteurs de stress  
Pratiquer les techniques de respiration et de relaxation  
Développer son assertivité et son estime de soi  
Améliorer son organisation personnelle et sa gestion des priorités

### TRAVAUX PRATIQUES

Ce stage se veut très interactif, s'appuie sur de nombreux exercices pratiques et jeux de rôles filmés avec restitution et analyse individualisée.

« Ce stage vous apprend à réagir aux problèmes, aux émotions et aux autres facteurs de stress qui surviennent dans votre vie professionnelle. Des études de cas, des mises en situation vous permettent de mieux appréhender votre stress afin de le réguler et de l'utiliser d'une manière constructive. »

#### Participants

Toutes les personnes souhaitant canaliser efficacement leur stress et leurs émotions au travail.

#### Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Prix 2023 : 2290 € HT//  
590 € par stagiaire pour 5 minimum

#### Dates des sessions

Sur demande et en fonction de la disponibilité de nos formateurs sous un délai de 6 semaines.

#### Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (50 à 60% du temps).

#### Compétences du formateur

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### Un diagnostic est réalisé en début de formation

#### 1. Évaluer les niveaux et facteurs de stress

Définition, réaction et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).

Comprendre les réactions face au stress.

Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.

Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel.

Connaître les étapes du changement et le stress associé.

#### Exercice

Brainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.

#### Intervenant extérieur

Exemple de la prise en compte du facteur humain et du stress dans l'aviation commerciale et sa gestion, exemple du FORDEC

#### 2. Connaître les techniques de gestion du stress

Approche cognitive : croyances " limitantes ", injonctions et permissions.

Approche émotionnelle : empathie, ancrage positif, visualisation et respect des besoins fondamentaux.

Approche corporelle : respiration, relaxation, étirements et pratiques corporelles.

Approche comportementale : pilotes internes " spontanés " et gestion des conflits.

Approche des jeux relationnels avec le triangle de Karpman : persécuteur, sauveur et victime. Apprendre à s'en sortir.

#### Exercice

Mises en pratique de techniques de respiration et de relaxation.

#### 3. Augmenter sa résistance au stress : développer une stratégie efficace

Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur.

Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi par une définition de ses valeurs, qualités et compétences.

Comprendre et repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).

Identification des appuis à la résolution de problèmes. Se préparer à la confrontation.

Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.

Définir votre organisation anti-stress.

#### Exercice

Mises en situation de confrontation pour s'entraîner à s'en sortir positivement. Débriefing collectif.

#### 4. La source réelle de son stress – Session individuelle – 3h00

Identifier la source réelle de son stress.

Réduire son niveau de stress.

Comprendre ce qu'est le filtre de perception.

Diagnostiquer l'organisation de son travail et de ses priorités.

## Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application, études de cas...

A l'issue de chaque stage ou séminaire, La Cordée Responsable fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.

Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

Dans le cas d'une prestation in situ, différents éléments devront être mis à disposition du formateur : une salle suffisamment spacieuse, fermée avec un environnement sonore calme, un tableau type « Velleda » avec des feutres de différentes couleurs, un moyen de projection (écran TV, vidéo projecteur...), un accès internet en WIFI, ainsi que des bouteilles d'eau ou fontaine d'eau pour les participants.

Pour les stagiaires, il est essentiel de venir aux formations avec son ordinateur portable, de quoi écrire ainsi que des feuilles de papier