

## PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

**Durée**

**2 Jours**

**Référence Formation**

**5-EP-STRE**

### Objectifs

Identifier ses principaux facteurs de stress

Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur le survenu du stress

Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

### Participants

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser

### Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

### Moyens pédagogiques

Formateur expert dans le domaine

Mise à disposition d'un ordinateur, support de cours remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard

Feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation, questionnaire de satisfaction, attestation de stage

### PROGRAMME

#### 1. Les causes du stress

Causes externes

Causes internes

Moyens d'agir sur les causes

#### 2. Le mécanisme du stress et ses effets

Manifestations du stress

Prévenir l'usure et le traumatisme

Gérer l'anxiété (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

#### 3. Communiquer avec moins de stress

Identifier les jeux relationnels source de conflit

Communication assertive

Gestion de notre propre personnalité

#### 4. Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Définition d'indicateurs de progression