

# La pression au travail

## Mieux la vivre et la gérer

<b>Public :</b>	Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress
<b>Prérequis :</b>	Aucun
<b>Durée :</b>	1 jour (7 heures)
<b>Objectifs :</b>	<b>A l'issue de la formation, le participant est capable de :</b> Apprendre à se relaxer dans les situations de la vie courante Repérer et mieux contrôler ses émotions physiques, émotionnelles et mentales en situation de stress Développer des réactions et raisonnements adaptés

### Programme :

---

#### Comprendre et identifier le stress

- Définitions et mécanismes du stress
- Repérer les causes du stress
- Les facteurs de stress au travail – les symptômes
- Identifier les événements qui génèrent le stress (individuel, professionnel). Savoir trier, dédramatiser, gérer les informations extérieures
- Evaluer les conséquences du stress
- Prendre conscience des différences de fonctionnement des personnes
- Repérer et accepter l'impact de son émotivité dans la relation
- Diagnostic individuel

#### Préserver son équilibre de vie

- L'hygiène de vie
- Les comportements favorisant le bien-être
- L'équilibre vie professionnelle/vie personnelle

## **Les stratégies individuelles de gestion du stress**

- S'observer en situation de stress
- Réguler son stress par la relaxation
- Prendre conscience de l'impact des émotions et développer son intelligence émotionnelle
- Repérer les pensées génératrices de stress, apprendre à relativiser et à raisonner différemment
- S'affirmer pour mieux communiquer et prévenir le stress relationnel

## **Construire un programme antistress individuel**

- Elaboration d'un plan d'action et d'une boîte à outils antistress : Qu'allez-vous faire demain pour améliorer votre stress au travail pour entretenir votre équilibre personnel ?

## **Méthode pédagogique :**

Transmission des apports théoriques par des exposés et des exercices.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

## **Modalités d'inscription :**

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

## **Modalités d'évaluation :**

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.