

# GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

## PARTICIPANT(S) :

Tout collaborateur

## ORGANISATION :

**Durée :** 14 heures

**Lieux :** Campus du lac ou  
Campus de Libourne

## INTERVENANT(S) :

Formateur expert sur les  
techniques de communications

## VALIDATION DE LA FORMATION :

L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

### CAMPUS DU LAC

N° SIRET 410 581 102 00010  
Code APE-NAF 8542Z  
N° Existence 7233 042 4333

#### Site de Bordeaux

10 rue René Cassin – CS 31996 –  
33071 Bordeaux Cedex  
Tél. 05 56 79 52 00  
campus@formation-lac.com

#### Site de Libourne

33 rue Max Linder  
33504 Libourne Cedex  
Tél : 05 56 79 52 00  
campus@formation-lac.com

## OBJECTIFS

### **Nature de l'action : Acquisition de compétences**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir identifier les facteurs de stress
- Connaître les outils de gestion du stress
- Développer une stratégie de gestion du stress

## MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Autodiagnostic pour mieux se connaître

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Mise en situation et mise en pratique (relaxation, visualisation, ...)

Apport d'outils et mise en place d'un plan d'action personnalisé

## CONTENU DU PROGRAMME

### **1) LA DEFINITION DU STRESS ET DE SES DIFFERENTES FORMES**

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.

### **2) LES SOURCES DU STRESS DANS L'ENTREPRISE**

Les identifier et apprendre à les reconnaître

Repérer les signaux d'alerte

Connaître sa résistance au stress

### **3) LA GESTION PERSONNELLE DU STRESS : METHODES ET OUTILS**

Identifier ses émotions

Apprendre à agir plutôt que réagir

Pratiquer des techniques éprouvées : relaxation, visualisation...

Développer la confiance en soi

### **4) CREER UN CLIMAT DE CONFIANCE AVEC SON ENVIRONNEMENT**

Communiquer

Fonctionner sur des bases saines

### **5) PRENDRE DU REcul FACE AUX EVENEMENTS**

Apprendre à dédramatiser

Apprendre à recadrer