



La prévention au travail
par le conseil et la formation
en efficacité professionnelle.

Module de formation

Gestion du stress

Apprenez
à gérer votre stress
pour accroître
votre efficacité professionnelle.



Prérequis

Aucun.

Public visé

Dirigeants, managers et salariés susceptibles
d'être la cible de stress et désireux d'être
plus serein en milieu professionnel.

Objectifs de la formation

- **Diagnostiquer** son niveau de stress;
- **Identifier** les sources de stress;
- **Limiter** l'impact physique du stress;
- **Reprendre** le contrôle;
- **Se protéger** des intrusions;
- **S'adapter**, lâcher prise;
- **Gérer** les relations.

Méthodes pédagogiques

- **Echange** des pratiques et le partage des expériences;
- **Concepts** et apports opérationnels essentiels sous forme de schémas
ou de points clés, repris dans les outils pédagogiques;
- **Exercices, études de cas, jeux de rôles**
adaptés aux attentes des participants;
- Identification et **planification des actions** concrètes à mettre en
œuvre pour progresser dans la pratique quotidienne.

Modalités d'évaluation

Les stagiaires passent des évaluations en cours et en fin de formation
qui peuvent prendre différentes formes : quizz, exercice pratique, étude
de cas ...

Sanction de la formation

Les stagiaires reçoivent une attestation de formation.

Durée

Ce module de formation peut varier entre 7h00 et 14h00 selon vos
besoins exprimés.

Lieu

Les formations peuvent se réaliser
en **intra-entreprise** ou en **inter-entreprises**
en fonction du nombre de stagiaires
(12 maximum par session en présentiel et 5 personnes en distanciel).

Tarifs

Nous contacter pour un devis personnalisé.

Modalités et délais d'accès

Nous contacter. Une réponse vous sera apportée dans les 72 heures.
Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités de chacune des
parties, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement
d'un mois (en moyenne).

Programme de la formation

Identifier

son attitude face au stress

- Les sources de stress;
- Les réactions face au stress;
- Les symptômes à repérer.

Identifier

son attitude face aux stresseurs

- Connaître ses propres mécanismes de réactions;
- Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même;
- Analyser son comportement sous pression.

Reprendre

le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels agir;
- Maintenir son niveau d'énergie;
- Gérer sa stabilité émotionnelle.

Gérer

les stresseurs

- Faire face aux sollicitations;
- Poser ses limites en évitant le conflit;
- Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face;
- Savoir dire non quand c'est nécessaire;
- Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes.

Maitriser

les périodes de forte charge

- Evaluer son niveau de fatigue;
- Les clés pour se régénérer physiquement;
- Les clés pour gérer la fatigue morale.

Tous les supports et outils pédagogiques sont conçus et développés par ACTAN CONSEIL & FORMATION.

Siret 483 174 876 00027



id DD 0036065

« enregistré sous le numéro 32 59 09236 59.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat ».



06 61 86 53 51

natachaverheye@actan.fr



Verheye Natacha / Actan