

GESTION DU STRESS

MANAGEMENT RH



Nathalie VAN CELST
AMN CONSEIL ET FORMATION



GESTION DU STRESS

(Durée : 2 jours (14 heures))

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Identifier ses propres facteurs de stress
- Connaître et utiliser des outils pour gérer le stress
- Comprendre les trois niveaux de stress
- Pratiquer des techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi

Contenu

Partie 1 : Compréhension du stress

Définition du stress

- Les origines et les différentes formes de stress
- L'émotion cachée derrière le stress

Évaluation des niveaux et des facteurs de stress

- Observation des symptômes et des réponses face au stress
- Évaluer les niveaux et facteurs de stress
- Analyse des trois phases du stress : l'alarme, la résistance et l'épuisement
- Identification des facteurs de stress personnels

Identification des sources de stress

- Analyse du stress en milieu professionnel et des principales sources de tension
- Application du modèle de Karasek pour évaluer le stress au travail

Partie 2 : Prévention et gestion du stress

Prévention des situations stressantes

- Analyse des mécanismes de conflit pour anticiper les situations stressantes
- Attitude relationnelle positive pour favoriser un environnement de travail harmonieux
- Développement de l'assertivité pour exprimer ses besoins de manière claire et respectueuse

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



Régulation des émotions

- Utilisation des émotions comme outil de gestion du stress pour mieux comprendre et gérer ses réactions émotionnelles
- Suivi de quatre étapes pour maîtriser ses émotions et maintenir un équilibre émotionnel

Renforcement de la résistance au stress

- Développement d'une stratégie personnelle efficace pour faire face aux situations stressantes
- Amélioration de l'organisation et de la gestion des priorités pour réduire les sources de stress liées à la charge de travail

Affirmation de Soi dans la sérénité

- Adoption d'un comportement assertif pour communiquer de manière claire et respectueuse
- Exploration des positions de vie et des attitudes permettant de s'affirmer tout en préservant la sérénité et les relations interpersonnelles

Partie 3 : Boîte à outils de gestion : techniques de gestion du stress

Approche cognitive

- Identifier et remettre en question les pensées négatives qui contribuent au stress
- Explorer comment nos pensées influent sur nos émotions et notre réaction au stress

Approche émotionnelle

- Cultiver la compassion envers soi-même et les autres pour réduire le stress émotionnel
- Pratiquer des techniques simples comme la visualisation pour se calmer et se sentir plus positif

Approche corporelle

- Utiliser la respiration consciente et la relaxation pour apaiser le corps et l'esprit
- Intégrer des étirements et des exercices physiques doux pour relâcher les tensions

Approche comportementale

- Identifier nos réactions automatiques au stress et apprendre à les gérer de manière constructive
- Acquérir des compétences pour résoudre les conflits et communiquer efficacement avec les autres

Approche des jeux relationnels

- Explorer les dynamiques relationnelles pour mieux comprendre nos interactions avec les autres
- Apprendre à sortir des rôles habituels dans les relations pour favoriser des interactions plus équilibrées

Méthodes et outils

La formation alterne exposés théoriques, études de cas issues de l'expérience professionnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques de l'entreprise, mises en situation.

Mode de validation

Évaluation formative tout au long de la formation.

A l'issue de la formation, nous délivrons au participant une attestation de formation.

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



Modalités de la formation

Face à face pédagogique : 14 heures réparties sur 2 jours consécutifs

Effectif : jusqu'à 10 stagiaires

Intervenant

L'encadrement de la formation est assuré par un psychologue spécialisé en prévention des RPS

PROGRAMME DE FORMATION GESTION DU STRESS

JOUR 1	
9h00 – 12h30	<p>Ouverture de la formation Présentation du formateur, des stagiaires, recueil des attentes Objectifs de la formation</p> <p>Partie 1 : Compréhension du stress</p> <p>Définition du stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Les origines et les différentes formes de stress• L'émotion cachée derrière le stress <p>Évaluation des niveaux et des facteurs de stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Observation des symptômes et des réponses face au stress• Évaluer les niveaux et facteurs de stress• Analyse des trois phases du stress : l'alarme, la résistance et l'épuisement• Identification des facteurs de stress personnels <p>Identification des sources de stress</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyse du stress en milieu professionnel et des principales sources de tension• Application du modèle de Karasek pour évaluer le stress au travail
13h30 – 17h00	<p>Partie 2 : Prévention et gestion du stress</p> <p>Prévention des situations stressantes</p> <ul style="list-style-type: none">• Analyse des mécanismes de conflit pour anticiper les situations stressantes• Attitude relationnelle positive pour favoriser un environnement de travail harmonieux• Développement de l'assertivité pour exprimer ses besoins de manière claire et respectueuse <p>Régulation des émotions</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisation des émotions comme outil de gestion du stress pour mieux comprendre et gérer ses réactions émotionnelles• Suivi de quatre étapes pour maîtriser ses émotions et maintenir un équilibre émotionnel <p>Renforcement de la résistance au stress</p>

AMN Conseil et Formation

19 rue Copernic - 13200 ARLES

N°SIRET : 879 741 387 00028 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° : 93 13 18 129 13 auprès de la DIRECCTE PACA

Enregistrée DPC sous le N° : 99BB

04.90.43.96.88 - www.amn-conseil-formation.fr



	<ul style="list-style-type: none">• Développement d'une stratégie personnelle efficace pour faire face aux situations stressantes• Amélioration de l'organisation et de la gestion des priorités pour réduire les sources de stress liées à la charge de travail <p>Affirmation de Soi dans la sérénité</p> <ul style="list-style-type: none">• Adoption d'un comportement assertif pour communiquer de manière claire et respectueuse• Exploration des positions de vie et des attitudes permettant de s'affirmer tout en préservant la sérénité et les relations interpersonnelles
JOUR 2	
9h00 – 12h30	<p><u>Partie 3 : Boite à outils de gestion : techniques de gestion du stress</u></p> <p>Approche cognitive</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifier et remettre en question les pensées négatives qui contribuent au stress• Explorer comment nos pensées influent sur nos émotions et notre réaction au stress <p>Approche émotionnelle</p> <ul style="list-style-type: none">• Cultiver la compassion envers soi-même et les autres pour réduire le stress émotionnel• Pratiquer des techniques simples comme la visualisation pour se calmer et se sentir plus positif <p>Approche corporelle</p> <ul style="list-style-type: none">• Utiliser la respiration consciente et la relaxation pour apaiser le corps et l'esprit• Intégrer des étirements et des exercices physiques doux pour relâcher les tensions
13h30 – 17h00	<p>Approche comportementale</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifier nos réactions automatiques au stress et apprendre à les gérer de manière constructive• Acquérir des compétences pour résoudre les conflits et communiquer efficacement avec les autres <p>Approche des jeux relationnels</p> <ul style="list-style-type: none">• Explorer les dynamiques relationnelles pour mieux comprendre nos interactions avec les autres <p>Apprendre à sortir des rôles habituels dans les relations pour favoriser des interactions plus équilibrées</p> <p>Bilan de la formation</p>