

## PROGRAMME

### Définir et diagnostiquer son stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Identifier les causes et les conséquences du stress
- Repérer différents types de signaux d'alarme
- Identifier ses déclencheurs
- Evaluer son niveau de stress

### Garder le contrôle et prévenir le stress

- S'organiser au quotidien
- Agir et penser positivement
- Comprendre les mécanismes des émotions
- Exprimer ses émotions avec responsabilité
- Définir et rester cohérent avec ses valeurs

### Techniques de gestion du stress

- Mobiliser son attention
- Apprendre à se relaxer
- Revenir au présent
- Repérer ses distorsions cognitives
- Communiquer avec assertivité
- Appliquer la méthode STOP

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de:

- Comprendre les mécanismes et les conséquences du stress en milieu professionnel
- Identifier et agir sur les sources de stress en milieu professionnel
- Appliquer des méthodes de gestion du stress au quotidien

### PUBLIC

Toute personne souhaitant gérer la pression quotidienne et prévenir le stress

### PREREQUIS

Aucun prérequis

### DUREE

2 jours (14 heures)