



Formation

Dispenseur Formation  
n° 91 34 07452 34

### Contact :

Tél : 04.99.43.00.60

Email : formation.cdvolutif@gmail.com

Site internet : www.cdformation.com

### Public:

Tout public

### Déroulement du stage

2 jours de 7 heures

### Stages :

Inter-Entreprises  
ou  
Intra-Entreprises

### Lieu :

Centre de Béziers  
Centre d'Agde

### Budget par personne :

Selon modalités de  
financement  
FAF ou DPCA

# Gestion du stress

## Objectif de la Formation

Connaître les origines et les effets du stress.

Repérer les causes de stress sur lesquelles on peut agir en s'appropriant les outils proposés.

Permettre d'établir un programme personnel de changement, de bien être, pour être plus détendu, donc plus performant dans son travail.

## Programme

### **I/ COMPRENER LE STRESS :**

Qu'est -ce que le stress ?

Différencier un « bon » et un « mauvais » stress

Détecter les manifestations physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles ...

Prendre en compte les variables: intensité, durée, fréquence

### **II/ GERER LES SITUATIONS STRESSANTES :**

Identifier les sources de stress pour mieux les atténuer

Repérer les facteurs de stress professionnel les plus significatifs

Agir sur les facteurs générateurs de tension

Gérer les émotions en situation de stress

### **III / ANTICIPER SA RELATION AU STRESS RELATIONNEL :**

Chacun entretient une relation au stress qui lui est propre

Par les événements

La perception et la vision du monde

Le besoin généré

Sensation ou émotion révélant ce besoin

### **IV / DEVELOPPER DES RELATIONS PLUS CONSTRUCTIVES :**

Identifier les jeux relationnels sources de stress

Savoir se donner des permissions

La perception de soi et de l'autre

La communication assertive

### **V / FORMULER & EXPRIMER SES BESOINS :**

Les besoins fondamentaux que chacun cherche à satisfaire

Savoir identifier et exprimer ses besoins

Les signes de reconnaissance

Bien être et retour aux sensations corporelles

### **ELABORATION D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISE**

## Méthode Pédagogique

Alternance d'apports théoriques et pratiques.

Méthode active et participative

Exercice de mise en application.

Échanges d'expériences avec les participants.

Un support sera délivré en fin de formation.