

## Mieux gérer son stress et ses émotions

Communication - Efficacité professionnelle

### DURÉE

14 heures soit 2 jours

### TARIFS

Inter entreprises : 770€ net de TVA  
Intra entreprises : nous contacter

### PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### Partenaires



## Objectifs

Mettre en exergue les causes et les manifestations du stress.  
Identifier les pistes de solutions pour une meilleure gestion de son stress.

## Programme

### Un tour d'horizon du stress

 Le syndrome général d'adaptation

- Les manifestations physiques et psychosomatiques du stress
- Le stress, inhibiteur de nos actions
- Nos réactions face au stress : les stratégies de coping

### Les éléments qui sont facteurs de stress

- Le rôle de l'entreprise dans l'apparition du stress : son organisation, son système relationnel, les conditions de travail...
- Notre rôle dans l'apparition et la gestion du stress : nos filtres, cognitifs, nos expériences passées, nos projections....

### Les techniques de gestion du stress

- L'écoute et la communication
- L'autonomie et la prise de décision
- Le soutien social
- Les méthodes de relaxation

## Moyens et méthodes pédagogiques

- Apports théoriques, cas pratiques
- Démarches déductives et inductives
- Mises en situations
- Individualisation de la formation

## Evaluation

- Évaluations modulaires
- Attestation de formation