

Gestion du Stress

Date 2019 :

NARBONNE : 28 et 29/11//19

CARCASSONNE : 12 et 13/12/19

Autres dates : [nous consulter](#)

Partagez cet article :

Durée	14h
Objectifs pédagogiques	- Permettre à chacun de retrouver du confort et du plaisir dans son travail pour que ce soit un lieu de ressource. - Diminuer les risques psychosociaux
Public concerné	Tout responsable susceptible de gérer des personnes en détresse psychologique dans le milieu professionnel. Toute personne exposée a un stress professionnel et désirant améliorer son efficacité au travail. Manager, cadre ou collaborateurs.

1. La Présentation

Présentation et attentes des participants

2. La définition du Stress

Définition : perception, description du phénomène

Exemple de la mise en place du stress dans votre travail

3. Les conséquences et les risques liés aux situations de mauvais stress

La pression du cumul de travail lié à l'organisation

L'énergie négative

Le turnover.

La mauvaise image pour les clients

Incapacité à tenir ses engagements

Les maladies

4. Les facteurs de stress au travail

Positionnement dans votre fonction ? Compréhension des attendus de votre fonction dans l'entreprise

Objectifs, sens de votre activité ?

Source de plaisir dans votre mission

Evaluation des stressseurs professionnels

5. Les mécanismes relationnels

Comment établir un langage commun, notion de cadre de référence

Evaluation individuelle de sa forme de communication, travail sur les « préférences cérébrales »

Outils face aux obstacles de la communication

Ecoute, implication, interprétation, subjectivité, adaptation

6. Les outils face au stress

S'organiser pour se rendre disponible

Evaluation des réactions face aux situations

Comment gérer ses émotions

Apprendre à s'affirmer pour se faire respecter et se respecter

Se relaxer : exercices adaptés pour se détendre et se protéger

7. L'attitude et le comportement

Notre corps a son mot à dire

Sourire, ton, convivialité, débit, prononciation, élocution, rythme, proxémie, respiration, posture, langage positif, temps, mots, phrases, vocabulaire

8. La gestion du stress face aux situations difficiles

Schéma du conflit et phénomène psychologique de la frustration

Méthode de résolution face à l'agressivité

Gestion du stress (PNL et « petite boîte à outils »)

Gestion de l'agressivité .. méthode de l'Edredon, méthode ERIC et DESC

- Pédagogie active et participative. Alternance d'apports et de mises en situation, études de cas, prise en compte des situations professionnelles des participants

- Documentation remise tout au long de la formation

- Matériel utilisé : salle pédagogique équipée, caméscope TV

Programme

Les plus de la formation

Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none">• Évaluation par l'intervenant en fin de session dans le cadre de nos procédures assurance qualité : atteinte des objectifs de la formation et des acquis• Évaluation par les participants en fin de session dans le cadre de nos procédures assurance qualité : atteinte des objectifs de la formation et de l'animation• Validation par une attestation de formation, des acquis et des compétences
Coût	500 euros
Contact & inscription	Annie SALA : 04 68 44 18 06 Céline ROTTIER : 04 68 72 71 44 Courriel