

# GESTION DU STRESS



**PUBLIC**  
Toute personne souhaitant cultiver ses capacités à mieux gérer son stress

**PRÉREQUIS**  
Aucun

**FORMATEURS**  
Cette formation est animée par un formateur expert de Venus Consulting.

## Objectifs

- Maîtriser son stress en situation professionnelle.
- Adopter un comportement ne générant pas de stress.
- Pendre du recul face à des situations stressantes.

## PROGRAMME

### 1 - ÉVALUER SES MODES DE FONCTIONNEMENT FACE AU STRESS

- Une définition du stress : le SGA
- Prendre conscience des effets du stress : réactions corporelles et les attitudes face au stress
- Le fonctionnement stimuli-réponse
- Les différentes formes de stress : stress négatif ou pression positive ?
- Identifier ses « stressseurs » et repérer ses signaux d'alerte
- Autodiagnostic et brainstorming (chaque participant comprend son propre rapport au stress)
- Synthèse des outils de diagnostics

### 2 - SAVOIR ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS PRESSION

- Test de profil « les petites voix »
- Le modèle karasek
- Les stressseurs en environnement professionnel
- Autodiagnostic et création carte mentale de sa fonction

### 3 - SAVOIR MODIFIER SA PERCEPTION DE LA SITUATION

- Identifier ses besoins
- S'organiser pour ne plus subir
- Le lâcher prise pour s'ouvrir à de nouvelles solutions
- La projection : observer ses projections sur les autres
- Appuie sur la méthode pleine conscience

### 4 - GERER ET FAIRE PROGRESSER SON ESTIME DE SOI DANS UN CONTEXTE PROFESSIONNEL

- Retrouver ses points d'ancrage : les fondations de son estime de soi
- S'appuyer sur ses réussites
- Mobiliser ses ressources personnelles
- Dresser sa carte relationnelle dans l'organisation et les points de progression possibles



## PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.

## VALIDATION DES ACQUIS

Évaluation des acquis de la formation par des cas pratiques, exercices, QCM... - Questionnaire d'évaluation à chaud proposé à la fin de formation- Une attestation sera remise au stagiaire à la fin de la formation