

# FORMATION

## Mieux gérer son stress

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation les participants :

- Cerneront mieux ce qu'est le stress, en quoi il n'est pas une fatalité et quelles peuvent être ses conséquences tant positives que négatives
- Sauront caractériser et analyser leur situation (niveau de stress, type de stress, conséquences possibles, nécessité ou non d'agir)
- Sauront comment sortir d'un éventuel surstress ou stress négatif, retrouver si besoin un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie personnelle

### Programme

- **Comprendre ce qu'est le stress du manager, ses principales causes, ses conséquences**
  - Les liens entre la fonction de manager et le stress
  - Les mécanismes du stress : le bon et le mauvais stress
  - Les indicateurs de sur-stress
  - Les conséquences du stress négatif
  - Les différentes réactions possibles : celles qui sont efficaces et celles qui ne le sont pas
- **Savoir riposter et se dégager du stress négatif : la méthode C.I.R.M.®**
  - Caractériser sa situation actuelle et l'évolution souhaitée
    - Quel est mon niveau de stress. Est-il négatif ?
    - Qu'est-ce que je veux améliorer ?
  - Identifier les déclencheurs et les réactions constitutives de stress négatif
    - Rendre visible tout ce qui déclenche, contribue et entretient le stress négatif
  - Redevenir acteur et sortir du stress négatif
    - Agir sur les déclencheurs, apprendre à ne pas subir, à gérer la pression
    - Agir sur soi et ses réactions ; développer de nouvelles attitudes ; acquérir de nouveaux réflexes
    - Gérer ses émotions et ses automatismes
    - Prendre en compte ses besoins réels et apprendre à les satisfaire
    - Mieux gérer son temps et ses priorités
    - Retrouver une bonne hygiène de vie
- Maintenir l'état de stress positif retrouvé

#### Public concerné

Toute personne souhaitant identifier ses sources de stress et trouver des solutions pour améliorer son bien-être et son efficacité

#### Pré-requis

Aucun pré-requis.

#### Modalités

Durée : 3 jours (1+1+1) + option 1 jour en REX

Tarif : entre 1 500€ H.T. & 1 600€ H.T. et hors frais/ jour selon le public concerné.

*Un devis sera réalisé suite à l'étude du besoin précis.*

#### Les + de la formation

La formation permet à chacun de situer objectivement son niveau de stress actuel (au-delà de l'impression), de repérer très spécifiquement ce qui est à son origine, de repartir avec des savoir-faire opérationnels et des actions concrètes à mettre en œuvre pour mieux gérer la pression dès son retour sur le lieu de travail.

# FORMATION

---

## Pédagogie

La pédagogie utilisée associe :

- des apports de connaissances, de savoir-faire, d'outils ...
- l'écoute des participants
- l'analyse avec eux de ce qui, dans leur expression, relève de : représentations ou d'aprioris ; de refus quant au rôle et aux responsabilités à assumer ; de besoin de précisions, compléments de savoirs ou savoir-faire ; ...
- la réflexion collective autour de ce que leurs propos révèlent : que peut-on en faire ; quelles sont les solutions possibles ?
- la réflexion/recherche de façons de résoudre à partir de situations concrètes
- la mise en pratique d'outils, savoir-faire, via des simulations

Cette pédagogie vise :

- le développement des savoirs et savoir-faire managériaux mais aussi de la capacité de réflexion et d'analyse comme celui de l'autonomie
- de permettre à chacun de faire le point sur ses acquis, ses axes de vigilance, ses axes de progrès

## Suivi et évaluation

Nous évaluons nos formations par plusieurs canaux : oral en cours et fin de session et via un questionnaire à chaud. Trois mois après la fin de la formation, nous reprenons contact avec les participants et/ou le donneur d'ordre pour réaliser une évaluation à froid.

Une attestation de formation est remise au stagiaire ou à l'employeur en fin de stage.

## Conditions accès des personnes handicapées

Cette formation est ouverte à tous et des moyens seront déployés et adaptés selon le besoin : présentiel ou distantiel, salle, locaux.