

Code produit **ONE005**
 Famille **Management - Développement personnel - Fonctionnement personnel**
 UP **Oui**



COMPRENDRE & GÉRER MON STRESS

THÉMATIQUE

Identifier mes sources de stress et comment y faire face.

OBJECTIFS

- **Comprendre la « mécanique » du stress et faire le lien avec les situations rencontrées par les participants dans leur contexte professionnel spécifique.**
- **Identifier les facteurs de stress externes et ceux liés à la personnalité.**
- **Identifier les besoins et les ressources face au stress.**
- **Aborder de bonnes pratiques en matière de prévention et de gestion du stress.**

PROGRAMME

Durée : 1 jour.

Contenu de la formation :

- **Séquence 1 : la dynamique du stress.**
 - Définition.
 - Mécanismes et modèles.
 - Les conséquences du stress.
- **Séquence 2 : les causes du stress.**
 - Causes organisationnelles.
 - Causes individuelles.
- **Séquence 3 : comment reconnaître le stress ?**
 - Signaux physiques et comportementaux.
- **Séquence 4 : comment prévenir et gérer mon stress ?**
 - Quelles sont mes propres ressources ?
 - Comment retrouver un équilibre, un bien-être ?
 - Quelques bonnes pratiques aux niveaux personnel et organisationnel.
 - Qui peut m'aider ? Les acteurs dans la prévention et de la prise en charge et leur rôle.
- **Séquence 5 : plan d'action personnel.**

MÉTHODE

- Exposés théoriques introduisant chaque nouvel élément cognitif.
- Exercices pratiques.
- Analyse de situations.

PUBLIC

Toute personne intéressée par la thématique.

LIEU D'INTERVENTION

Au sein de l'entreprise ou à distance.

