



## GESTION DU STRESS

PACK 1 - MODULE 4



### PARTICIPANTS

De 1 à 6 stagiaires maximum



### PUBLIC

Manager / Responsable d'entreprise  
souhaitant améliorer la gestion du stress



### PRÉREQUIS

Compréhension du français



### DURÉE

1 jour (7h)



### OBJECTIFS

Obtenir les compétences relationnelles et  
savoir mettre en place des outils afin de  
gérer le stress



### VALIDATION

Attestation de formation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation le participant sera capable :

- De connaître les informations liées à la gestion du stress
- D'utiliser des méthodes pour gérer son stress autrement avec des outils de développement personnel adaptés aux postes à responsabilités
- D'évaluer les actions mises en place et vérifier si la nouvelle gestion du stress permet d'optimiser son travail

## MÉTHODE

Cette action de formation s'appuiera sur une méthode participative, associant des exercices pratiques et des apports théoriques.

## MOYENS

- Salle équipée de vidéoprojecteur ou TV écran plat
- Mise à disposition de tablette numérique
- Formateurs qualifiés et expérimentés

## ÉVALUATION

Exercices théoriques et mises en situation pratique

## DÉLAIS D'ACCÈS

Minimum 24h avant le début de la formation en fonction de nos disponibilités et des exigences relatives au différents financements.

## ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sans contre-indication de la médecine du travail. Il convient de nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## COÛT

Veillez vous référer à notre grille tarifaire.





## PROGRAMME

### ■ CONNAÎTRE LES INFORMATIONS LIÉES À LA GESTION DU STRESS

- Répertorier les notions de la gestion du stress.
- Comprendre sa gestion du stress pour se préparer à la modifier.
- Mettre en place des propositions de modification et prévenir le changement.

### ■ UTILISER DES OUTILS ET MÉTHODES POUR GÉRER SON STRESS AUTREMENT

- Mettre en place des outils accessibles et faciles à utiliser pour améliorer la gestion du stress au quotidien.
- Créer un outil pour l'ensemble des personnes afin de faciliter le changement.
- Accompagner vers l'utilisation nouvelle de la gestion du stress.

### ■ EVALUER LES ACTIONS MISES EN PLACE

- Analyser la mise en place des méthodes de gestion du stress
- Valoriser le changement avec validation des mises en situation et l'analyse de ces situations.
- Permettre de mettre en place des outils d'auto-évaluation pour vérifier de manière autonome la progression.

---

### ■ LES FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES DU PACK 1

- *Pack 1* Module 1 - **Les bases du management**
- *Pack 1* Module 2 - **Conduite de réunion**
- *Pack 1* Module 3 - **Gestion du temps**
- *Pack 1* Module 5 - **Gestion de conflits**

### ■ POUR ALLER PLUS LOIN...

- *Pack 2* Module 1 - **Comprendre et gérer les RPS**
- *Pack 2* Module 2 - **Conduite des entretiens annuels**
- *Pack 2* Module 3 - **Mettre en place des ponts manager/RH**
- *Pack 2* Module 4 - **Mettre en place le droit au décrochage**