

# Apprivoiser son stress en milieu professionnel

## ● COMMUNICATION - DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

La loi fait obligation à l'employeur d'évaluer les risques et de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés, ce qui implique de prendre en compte le stress au travail. Cette formation vise à offrir à chacun des techniques simples et concrètes pour combattre les mécanismes de stress en milieu professionnel.

## ● POUR QUI ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant comprendre le stress et ses effets et cherchant à mieux gérer la pression professionnelle

## ● PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## ● MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques en salle
- Mise en situation pratique
- Jeux de rôle

## ● MÉTHODE D'ÉVALUATION

- QCM
- Plan d'actions personnel

## ● LES + DE PROPULSE

- Alternance d'apports conceptuels, de productions personnelles et d'exercices pratiques
- Jeux de rôles construits à partir de situations de stress vécues par les participants
- Élaboration d'un plan d'actions individuel en fin de session favorisant une mise en application immédiate

### DURÉE :

1 jour  
(7 heures)

Nous consulter :

02 47 61 61 61

<https://propulse-coaching.fr>



Cette formation est réalisée par le Cabinet ProPULSE, organisme certifié Qualiopi, pour les actions de formation et les bilans de compétences

Référent handicap  
02 47 61 61 61



## ● OBJECTIF(S) ET COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

À l'issue de la formation, le/la participant/e sera capable de :

- Repérer les sources et les signes de stress
- Prendre de la distance par rapport à sa perception des situations problématiques
- Identifier ses ressources pour mieux les mobiliser
- Faire face aux situations anxiogènes

## ● CONTENU

### LE STRESS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Comment reconnaître les signes du stress ?
- Qu'est ce que le stress ?
- Causes et mécanismes physiologiques de la sensation de stress
- Stratégie d'adaptation (refoulement, déni, déplacement, rationalisation, sublimation)
- L'émotion, vecteur de changement de comportement

### LES MOTIVATIONS ET RESSOURCES

- Comment mobiliser ses ressources ?
- Les sens et leur utilité
- Les techniques d'ancrages
- La notion de motivation
- Elaborer mon plan anti-stress