

# Gestion du stress

## Publics

Managers, et plus généralement à tous les professionnels dont l'activité est basée sur le relationnel, le changement, l'urgence, la pression

## Pré-requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

Etre capable de :

- acquérir et d'expérimenter des méthodes pratiques afin de mieux vivre le quotidien en utilisant le stress au lieu de le subir
- mettre en place de nouveaux réflexes de façon à ce que l'approche étudiée durant le séminaire devienne rapidement une évidence

## Moyens pédagogiques et techniques

Explications théoriques et exercices pratiques pour mise en situation rapide

1 vidéoprojecteur par salle

1 support de cours par stagiaire

## Évaluation et documents fournis

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de présence
- Exercices pratiques de validation des acquis sous contrôle du formateur

Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible

**Mise à jour :** Octobre 2024

**Tarifs Inter :** 590€ HT/jour/pers.

**Tarifs Intra / sur mesure :** nous consulter

**Délais :** nous consulter

**Moyens d'encadrement :**

formateur spécialiste du domaine

**Référence :** MEP03



**Lieu :** • Centre de formation Activ'Académie  
• Site client (nous consulter)



**Durée totale :** 2 jours (14 heures)



**Nombre de participants :** 8 maximum

## Programme

### Comprendre et dominer les effets du stress

- Les concepts de base
- Pour en finir avec les idées reçues : définition et expérimentation du stress
- Le stress et vous
- Pourquoi et quand l'encourager ou l'éliminer ?
- Les exigences de l'environnement vous placent sous tension constante

### Apprenez à vivre mieux par la gestion du stress

- Pourquoi une gestion du stress ?
- Éliminez le stress de votre mode de vie
- Éliminez le stress au travail
- Quels sont les changements à introduire dans votre hygiène de vie ?

### Entraînez-vous au contrôle des aléas

- Vos réactions habituelles face aux aléas stressants
- Les deux réponses habituelles, contrôler et piloter : comment les utiliser ?
- Zone rouge : des "trucs" pour gagner en cas d'urgence
- Passer un cap (le stress, moteur de l'action)
- Éviter la crise ne peut être qu'une tactique momentanée
- Comment allez-vous vous préparer aux situations stressantes ?

### Comment se débarrasser définitivement des problèmes de stress liés au temps ?

- Accepter, s'adapter, réaliser
- Percevoir, imaginer, transformer, agir
- Le blocage de notre créativité est une des causes essentielles du stress

### L'assiette et le sport antistress

- Les habitudes stressantes liées à l'alimentation
- L'assiette et les performances intellectuelles
- Le sport et le bien-être

### Définissez vos propres objectifs accessibles et motivants

- Être soi-même
- Les relations
- Comment allez-vous dorénavant vous préparer à l'action ?

### Pour un changement sans stress

- L'évolution
- De l'attention à la vigilance sans tension
- Vous ne pouvez pas échapper au changement. Vous pouvez le piloter et l'utiliser