

## IDENTIFIER ET GERER LE STRESS EN ENTREPRISE

janvier 2024

**Public visé :** Chef d'entreprise, salarié, manager, cadre, CSE.

**Prérequis :** aucun

**Objectifs :** Déterminer, comprendre les principales sources de stress pour les gérer.

### **Modalités d'accès et délais d'accès :**

Formation de 1 à 10 participants maximum.

Un délai de 45 jours sera nécessaire entre la demande client et la mise en œuvre de la session ou du planning des sessions sur l'année.

L'inscription peut se faire 1 jour avant le début de la session sans subrogation d'opco.

La formation démarre à la signature de la convention\* et les dates sont convenues en accord avec le client.

**Modalité pédagogique :** Formation en présentiel

**Moyens pédagogiques :** Apports théoriques -Exercices pratiques autour de cas concrets. Échanges entre les participants.

**Moyens techniques :** Nous sommes équipés d'ordinateur et vous demanderons le matériel nécessaire pour la bonne conduite des formations (vidéo projecteur, Paperboard, papier, feutres, location de salle de formation, etc....) si la formation se déroule dans vos locaux.

**Modalités de suivi de la formation :** Alternance d'approche théorique (30%), d'échanges et d'exercices pratiques (70%)

- Auto-diagnostic
- La formation se termine par un auto-positionnement du stagiaire supervisé par le formateur
- Support de formation remis au Stagiaire.

### **Modalités d'évaluations / Attestation des acquis de la formation :**

- Tour de table et Quizz des connaissances
- Évaluation par grille d'auto-positionnement du stagiaire par rapport à l'atteinte des objectifs, et étude de cas
- Évaluation à chaud sur le niveau de satisfaction par questionnaire
- Évaluation à froid pour les entreprises/Financeurs

### **Accessibilité aux personnes handicapées :**

En fonction du besoin du stagiaire nous étudierons les éventuels aménagements spécifiques qui pourront être étudiés en collaboration avec le stagiaire (outils, rythmes, ou modalités particulières adaptés au handicap exprimé)

**Durée :** 14h00 soit 2 jours

**Tarif :** sur demande € HT

## IDENTIFIER ET GERER LE STRESS EN ENTREPRISE

# Programme

### OBJECTIFS

- Déterminer et comprendre les principales sources de stress en entreprise
- Savoir estimer son niveau de stress et développer des stratégies efficaces pour gérer son stress
- Savoir gérer sa charge de travail, son temps et ses priorités pour maîtriser son niveau de stress
- Communiquer avec assertivité pour abaisser son niveau de stress et savoir solliciter de l'aide
- Connaître et savoir mobiliser les techniques de respiration, de visualisation et de pleine conscience pour vivre sereinement l'instant présent et rester focus sur ses objectifs

- **Déterminer et comprendre les principales sources de stress en entreprise**

- 1- Faire l'état des lieux de son degré de stress actuel
- 2- Les ingrédients du stress
- 3- Les multiples sources de stress en entreprise
- 4- Les manifestations du stress

- **Prendre conscience du rôle de sa personnalité et de ses propres fonctionnements dans le stress**

- 1- Croyances limitantes et croyances aidantes : modifier sa perception de la réalité pour plus de sérénité
- 2- Assouplir ses déclencheurs de stress
- 3- Apprendre à explorer de nouveaux points de vue
- 4- Se familiariser avec ses drivers pour agir dessus en cas d'alerte
- 5- Mieux se connaître pour agir sur son stress et comprendre l'expression de stress chez les autres

- **Gérer son temps et ses priorités pour maîtriser son niveau de stress**

- 1- Faire le point sur sa gestion de son temps et clarifier ses priorités
- 2- Les techniques de gestion du temps et l'impact sur le niveau de stress
- 3- La matrice d'Eisenhower : distinguer entre ce qui est urgent, important, et ce qui ne l'est pas

- **Communiquer avec assertivité, savoir dire « non » et demander de l'aide**

- 1- Comprendre ce qu'est l'assertivité et analyser son fonctionnement et celui des autres
- 2- Reconnaître les comportements et réactions contraires à l'assertivité
- 3- Se positionner avec justesse dans sa communication en fonction des interlocuteurs
  - Le triangle infernal de Karpman
- 4- Techniques pour savoir dire « non » et moduler ses propos selon sa charge de travail
- 5- Savoir exprimer une gêne avec assertivité

• **Fixer de nouveaux objectifs réalistes pour gérer son stress au quotidien et rester serein**

- 1- Le cercle d'influence : apprendre à se préoccuper uniquement de ce qui est en son pouvoir
- 2- Déterminer avec clarté son objectif personnel en lien avec la gestion de son stress
- 3- Renforcer sa créativité et innover pour trouver de nouvelles solutions et possibilités
- 4- Clarifier sa zone de progrès pour se sentir plus performant et satisfait
- 5- Techniques au service de son stress

**Durée :** 14h00 soit 2 jours

**Tarif :** sur demande € HT