



GERER SON STRESS

Durée : 2 jours (14 Heures)

Tarif : 1590,00 € HT

Public : Techniciens, agents de maîtrise, cadres, tout collaborateur exposé au stress

Modalité : En Présentiel

Pré-requis : Aucun

Objectifs : Connaître et comprendre le stress, analyser les signaux de stress dans une situation professionnelle, utiliser des techniques simples de gestion de stress, élaborer un plan d'actions personnel

Module 1 – Comprendre le stress

Contenus :

- Définition du stress
- Stress positif vs stress négatif
- Mécanismes physiologiques et psychologiques

Stress et travail :

- enjeux et impacts

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques interactifs
- Quiz et échanges collectifs
- Brainstorming en groupe

Module 2 – Identifier ses sources et signaux de stress

Contenus :

- Facteurs de stress professionnels
- Signaux physiques, émotionnels et cognitifs
- Auto-diagnostic du stress

- Analyse de situations professionnelles

Méthodes pédagogiques :

- Auto-questionnaires
- Études de cas, travaux en sous-groupes

Module 3 – Techniques de gestion du stress

Contenus :

- Respiration consciente
- Relaxation rapide
- Techniques de recentrage
- Gestion des pensées stressantes

Méthodes pédagogiques :

- Exercices guidés
- Mises en situation
- Entraînements pratiques

Module 4 – Construire son plan d'actions personnel

Contenus :

- Leviers individuels de prévention
- Organisation personnelle et priorisation
- Élaboration d'un plan d'actions réaliste
- Engagement personnel

Méthodes pédagogiques :

- Atelier individuel
- Coaching collectif
- Partage de bonnes pratiques



CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

32 rue de la Garbiero, Z.I du Quintin

13300 Salon-de-Provence

contact@esame.fr - 04 90 17 00 88

www.esame.fr

Qualiopi

processus certifié

«Les connaissances qui
ne sont pas pratiquées
sont perdues....»

