

## Gestion du stress au travail – GEST

Comment faire face aux situations difficiles et aux comportements stressants au travail ?

**Code produit :** GEST

**Niveau :** Initiation

**Modalité :** Presentiel

**Durée (en heure) :** 14.0

**Tarif :**

**Eligible DDA :** non

**Public :** tous les collaborateurs confrontés à des contextes difficiles et éprouvant des difficultés à faire des choix et à gérer leur stress au travail

**Prérequis :**

aucun

### Objectif

- définir le stress et identifier ses symptômes
- identifier ce qui nous met sous stress
- acquérir des techniques pour anticiper et gérer le stress
- mettre en place un plan d'action permettant de lutter efficacement contre le stress

### Programme de la formation

#### 1-Origines et mécanismes du stress

- Définition
- Symptômes
- Facteurs
- Echelle

#### 2-Emotivité

- Définition
- Stress et émotion

#### 3-Identification de notre personnalité et de notre fonctionnement interne

- Mieux se connaître
  - Nos points forts
  - Notre perception du monde
  - Ce qui nous motive
  - Ce qui nous dé motive

- Besoins psychologiques
  - Comment les satisfaire?

#### 4-Discernement de nos comportements de stress

- Différentes manifestations du stress en fonction des personnalités
- Stress: réponse à la non-satisfaction de nos besoins psychologiques
- Différents niveaux de stress
- Conséquences du stress

#### 5-Réaction face au stress

- Prévention
- Effets du stress dans la communication

#### 6-Construction de son contrat anti-stress

- Pourquoi un contrat ?
- Contrat de changement
- Tout

#### Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

#### Méthodes pédagogiques

- Réalisation de cas pratiques
- Exposés à partir d'un diaporama
- Échanges d'expériences