

## Gestion du stress en milieu professionnel

### Durée de la formation :

2 jours (7h)

### Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

### Pré-requis :

-

### Objectifs :

Mieux connaître le stress

Analyser les situations professionnelles « stressantes »

Développer des techniques professionnelles et personnelles limitant le stress

Mieux contrôler son stress personnel

### Cours suivant :

-

### Pour vous inscrire :

Tel. : 04.78.14.19.19

Fax : 04.78.14.19.00

Email : [amra.info@atoutmajeur-ra.com](mailto:amra.info@atoutmajeur-ra.com)

### Renseignements et planning des formations :

<http://www.atoutmajeur.com>

### Module 1 : Le stress en milieu professionnel

Identifier le stress psychologique et physique

Stress : idée reçues et culture du stress

Métiers et organisations « stressants »

Gravité et risques

### Module 2 : Les symptômes du stress

Manifestations du stress : moiteur, sidération cognitive, panique...

Les signes avant-coureurs

Réactions face au stress : fuite, agressivité, ...

Stress collectif : démotivation, conflits, ...

### Module 3 : Principales causes du stress professionnel

Causes organisationnelles et managériales

Problèmes confus, situations conflictuelles : techniques d'identification des problèmes

Gestion du temps, des urgences et des priorités

Compétences et pratiques professionnelles : l'appréhension (des réunions, des responsabilités,...)

### Module 4 : Techniques PERSONNELLES pour prévenir le stress

Identification de sa sensibilité au stress, et des situations « stressantes » pour soi

Réalités personnelles et professionnelles : interférences et confusion possibles

Techniques de préparation personnelles à des situations professionnelles

Techniques de relaxation et de respiration

### Module 5 : Techniques PROFESSIONNELLES pour prévenir le stress

Préparer des situations « stressantes »

Communiquer en situation difficile

Savoir dire : assertivité, formulation de critiques et de demandes

Identifier les contraintes et les marges de manœuvre dans l'exercice de sa fonction

*Jeux de rôles et mises en situation vidéo*

*Analyses de cas réels*

*Auto-évaluation de ses comportements*

*Exercices de relaxation*