



## Gestion du stress au travail

Référence :  
**CDV.14**

Durée conseillée :

**2 jours**

Tarif en inter-entreprise :

**1300 € HT / personne**

Tarif en intra-entreprise :

**1475 € HT/ jour / groupe**

<https://www.cnfce.com/formation-gestion-du-stress-au-travail>

## Formation gestion du stress : Maîtriser les techniques pour vaincre le stress et l'anxiété en entreprise

*Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles* Le **stress et l'anxiété** peuvent être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un **environnement professionnel** que personnel. Perte de productivité, de confiance en soi, baisse de motivation etc. sont les symptômes les plus fréquemment rencontrés en entreprise. Ce programme de **formation gestion du stress au travail** vous permettra de mieux **comprendre le fonctionnement du stress** et ses conséquences sur notre activité. A l'issue de ce stage, alliant échange et exercices pratiques, **vous maîtriserez les techniques permettant de le réduire ou de le maîtriser** dans votre quotidien.

NB : Notre formation gestion du stress peut être réalisée en inter entreprise à **Paris, Lille, Lyon, Nantes** et **Bordeaux**, ou sur toute la France en intra entreprise.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress au travail pour mieux le gérer, comprendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Développer ses capacités à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Maîtriser les techniques pour gérer son stress au travail
- Savoir prendre du recul pour aborder les situations professionnelles autrement, en se relaxant



# Programme

## Introduction à la formation gestion du stress : comprendre le fonctionnement du stress au travail

- Identifier les sources et le niveau de stress en entreprise
  - Les causes internes : situation physique et physiologique
  - Les causes externes : son environnement
- Connaître la définition du stress et son fonctionnement
  - Les différentes phases du stress : le syndrome d'adaptation
  - Différencier le bon et le mauvais stress

## Appréhender son stress et ses sources au quotidien

- Intégrer la notion indispensable de relaxation : la relaxation express et dynamique
- Identifier les facteurs aggravants du stress
- Appréhender les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnement
  - Panorama des différents effets
  - Point sur le cas d'une crise d'attaque panique
  - Point sur le cas de stress aigu
  - Point sur le **burn out**
- Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Identifier les troubles du sommeil

## Appliquer des techniques pour gérer et vaincre son stress

- Apprendre à mieux maîtriser ses émotions au quotidien
- Maîtriser la **communication verbale et non verbale**
- Savoir gérer une situation difficile et accepter la critique
- Comprendre son mode de fonctionnement et ses besoins
- Apprendre à mieux vivre le changement et savoir prendre du recul
- Savoir comment gérer une situation tendue avec un collègue

## Reconnaître les bénéfices de la formation sur le stress pour

## **vous et votre entreprise**

- Augmenter la productivité en évitant la déperdition d'énergie liée au stress
- Vivre mieux au travail en gérant son stress efficacement
- Mieux vous connaître en comprenant ce qui génère du stress et de la préoccupation dans son travail
- Échanger, travailler et collaborer efficacement

**Programme daté du 28/04/2022**

## **Public & prérequis**

### **Public cible**

**Cette formation à la gestion du stress en entreprise s'adresse à :**

- Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles
- Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle
- Toute personne souhaitant suivre une **formation gestion du stress au travail** pour en comprendre le mécanisme et mieux le gérer dans son quotidien

### **Pré-requis**

**Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gestion du stress au travail**

## **Méthodes pédagogiques**

- Échange interactif à partir du vécu des participants
- Apports méthodologiques
- Exercices pratiques
- Autodiagnostic de son stress
- Support de cours **formation gestion du stress au travail**

**Évaluation des acquis en fin de formation**

## Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
19-05-2022	20-05-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
09-06-2022	10-06-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
20-06-2022	21-06-2022	Lyon
30-06-2022	01-07-2022	Bordeaux
03-08-2022	04-08-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
24-08-2022	25-08-2022	Lille
06-09-2022	07-09-2022	Bordeaux
15-09-2022	16-09-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
28-09-2022	29-09-2022	Lyon
25-10-2022	26-10-2022	Lille
14-11-2022	15-11-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
23-11-2022	24-11-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
07-12-2022	08-12-2022	Lyon
21-12-2022	22-12-2022	Bordeaux

