

Savoir gérer son stress

Réf. RHU0026INTER

Objectifs

A l'issue de la formation, tous les agents seront capables de maîtriser leur stress, d'acquérir des outils ainsi qu'une méthodologie pour gagner en sérénité et en efficacité professionnelle.

Les compétences qui seront mises en pratique sont définies comme suit :

- Identifier les sources du stress
- Comprendre les processus biologiques du stress et leurs conséquences
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Apprendre à respirer et se relaxer
- Augmenter sa résistance face au stress
- Transformer le stress de moteur de son efficacité professionnelle

Prérequis nécessaires

Pas de prérequis nécessaire

Public concerné

Toute personne confrontée à des situations ressenties comme particulièrement stressantes

Contenu pédagogique

Approche technique et physiologique du stress

- **Qu'est-ce que le stress ?**
 - Définition du stress

- Identifier les différentes phases du stress
- Identifier votre profil de stressé

À partir d'un test, nous identifierons notre profil de stressé et à partir des résultats, nous étudierons les différentes réactions face au stress

- **La gestion personnelle du stress**

- Identifier ses émotions et en faire une force
- Apprendre à agir plutôt que réagir
- Être à l'écoute de ses besoins
- Développer la confiance en soi

Mise en pratiques d'exercice de respiration et différentes techniques pour gère son stress et ses émotions

- **Surmonter le stress au travail**

- Analyser ses facteurs de stress au travail : conflits, changements, surmenage
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail et celui de son entourage
- Savoir s'adapter pour affronter les situations difficiles

Mise en situations de situations stressantes et analyse des agents stressant pour apprendre à les contrôler

Différentes techniques de gestion du stress : en faire un atout

- **Créer un climat de confiance avec son environnement : Communiquer**

- Fonctionner sur des bases saines

- Prendre du recul face aux événements
- Apprendre à dédramatiser
- Apprendre à recadrer

En groupe, nous allons établir des axes d'améliorations pour faire évoluer le climat dans notre environnement quotidien

- **Convertir le stress en moteur de son efficacité**

- Réagir pour ne pas se laisser paralyser par le stress
- Mettre l'énergie produite par le stress au service de son action
- Capitaliser son expérience et faire du stress une source de progrès
- Adopter une attitude sereine et positive
- Prévenir son stress par un mode de vie adapté

Faire un plan d'action sur la mise en place de nouvelles habitudes pour faire du stress un atout

Durée

2 jours pour un total de : 14 heures

Sessions (dates, lieux, prix)

- 18 au 19 juin 2025 à La rochelle : 760.00 € net de taxe

Effectifs

Mini : 5 - Maxi : 10

La CCI Charente-Maritime se réserve le droit d'adapter les informations de cette fiche.

La CCI Charente-Maritime est un organisme de formation enregistré sous le numéro 75 17 02698 17, certifié Qualiopi.

Contact : competencesetformation@charente-maritime.cci.fr - 05 46 84 70 92 ou 05 46 00 53 85 - www.competencesetformation.fr

Consultez les CGV dans la rubrique Infos Pratiques sur le site www.competencesetformation.fr

Fiche pédagogique éditée le 21 février 2025 - Page 3/5

Intervenants

Nos intervenants internes et externes sont sélectionnés pour leur expertise et leurs qualifications dans le domaine

Moyens pédagogiques / Méthodes mobilisées

Méthodologie alliant les apports théoriques, interactivité et échanges d'expériences, illustration par des exemples concrets et des exercices pratiques de mise en situation.

Equipements pédagogiques : vidéo projection, paperboard, tableau interactif

Nos salles de formation sont adaptées et conformes à l'accueil du public

Modalités de certification et évaluation des compétences

Avant la formation : évaluation des connaissances initiales des bénéficiaires et/ou auto-évaluation des bénéficiaires. Pendant la formation, évaluation de la progression dans l'acquisition des connaissances. Après la formation : évaluation des acquis et/ou autoévaluation des bénéficiaires, évaluation à chaud de la satisfaction. Evaluation à froid, à + 6 mois, des pratiques et de la satisfaction. Remise du certificat de réalisation de la formation

Modalités d'accès public handicapé

Dans le cadre des formations, la CCI Charente-Maritime s'engage à accueillir les personnes en situation de handicap sans discrimination et à mettre en œuvre, en fonction des besoins des personnes en situation de handicap des adaptations pédagogiques, matérielles et organisationnelles nécessaires à la prise en compte du handicap, par nos propres moyens et/ou avec l'aide du réseau idoine

Indicateurs-clés de la formation

Néant : nouvelle formation

Taux de satisfaction : 0.00%

La CCI Charente-Maritime se réserve le droit d'adapter les informations de cette fiche.

La CCI Charente-Maritime est un organisme de formation enregistré sous le numéro 75 17 02698 17, certifié Qualiopi.

Contact : competencesetformation@charente-maritime.cci.fr - 05 46 84 70 92 ou 05 46 00 53 85 - www.competencesetformation.fr

Consultez les CGV dans la rubrique Infos Pratiques sur le site www.competencesetformation.fr

Fiche pédagogique éditée le 21 février 2025 - Page 4/5

Nombre d'avis : 0

La CCI Charente-Maritime se réserve le droit d'adapter les informations de cette fiche.

La CCI Charente-Maritime est un organisme de formation enregistré sous le numéro 75 17 02698 17, certifié Qualiopi.

Contact : competencesetformation@charente-maritime.cci.fr - 05 46 84 70 92 ou 05 46 00 53 85 - www.competencesetformation.fr

Consultez les CGV dans la rubrique Infos Pratiques sur le site www.competencesetformation.fr

Fiche pédagogique éditée le 21 février 2025 - Page 5/5