



# SEC

## GÉRER SON STRESS COMMENT S'ÉCOUTER ET SE COMPRENDRE

### PUBLIC VISÉ

Tout personnel

### PRÉ REQUIS

Aucun

### DURÉE

7 heures

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 minimum 12 maximum

### OBJECTIF

Prévenir et anticiper les situations de stress, les canaliser pour pouvoir éviter de générer un mal-être voir des conflits, capitaliser les bonnes pratiques pour améliorer la gestion de votre stress afin qu'il devienne positif.

#### Moyens pédagogiques

- Exposé participatif
- Mise en place de jeux de rôles interactifs et des échanges d'expériences qui amènent les stagiaires à identifier et à expérimenter, par eux-mêmes, leurs axes de progrès

#### Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope

#### Moyens d'encadrement

- Formateur Risques Psychosociaux



#### VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Nos formations peuvent vous être accessibles. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier précisément les conditions de faisabilité de la formation.

Pour toute information : [contact.handicap@vivalians.fr](mailto:contact.handicap@vivalians.fr)

Autres sources d'informations   

### MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



# SEC

## GÉRER SON STRESS COMMENT S'ÉCOUTER ET SE COMPRENDRE

### PROGRAMME

#### SEQUENCE 1 : INTRODUCTION

- Présentation
- Programme
- Objectifs

#### SEQUENCE 2 : DÉCOUVERTE

- Les bases de la communication
- La place des risques psychosociaux
- Qu'est-ce que le stress ?

#### SEQUENCE 3 : APPRENTISSAGE

- Les réactions physiologiques face au stress
- Les conséquences du stress
- Se libérer des tensions physiques et psychiques
  - La gestion de son environnement de travail
  - Progression dans sa relation à l'autre

#### SÉQUENCE 4 : MISE EN APPLICATION

- Retour d'expériences
- Amélioration de votre gestion du stress. Mise en place de jeux de rôles afin d'appliquer les méthodes et outils à votre disposition