





Programme de la formation

gestion du stress

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 6 à 10 participants
-  À partir de 758 € HT / 909,60 € TTC par participant

Description courte

Concevoir un plan d'action pour faire face à une situation professionnelle stressante

Distinguer les stressseurs sur lesquels ils pourront agir ou non, seul ou pas, envisager un plan B

Identifier et nourrir ses valeurs professionnelles

Identifier le besoin non satisfait qu'exprime une émotion désagréable

Identifier les signes d'une relation dysfonctionnelle et mettre en œuvre des stratégies pour s'éloigner de la relation dysfonctionnelle

Profil des participants

toute personne qui souhaite :

- adopter une attitude sereine malgré les circonstances irritantes et imprévues
- s'exprimer et défendre son opinion sans empiéter sur ceux des autres
- comprendre les dynamiques interpersonnelles
- identifier et nourrir ses valeurs - donner du sens à

Prérequis

aucun

Objectifs

Avoir du plaisir à aller au travail et à réaliser ses missions professionnelles

Aptitudes et compétences visées / attestées

S'approprier les outils proposés pour gérer son stress négatif

Nourrir ses valeurs pour donner du sens à son quotidien professionnel

Comprendre ce que veut nous dire une émotion désagréable

Identifier les signes et mettre en œuvre des stratégies pour s'éloigner d'une relation interpersonnelle dysfonctionnelle

Contenu

Séquence 1: Concevoir un plan d'actions pour gérer son stress dans le domaine professionnel^[1]

- Découvrir le stress positif, le stress négatif et les extrêmes
- Identifier ses stresseurs
- Identifier ses ressources pour agir sur un stresseur négatif
- Elaborer un plan d'action pour les stresseurs négatifs sur lesquels **on peut** agir
- Elaborer un plan B pour les stresseurs négatifs sur lesquels **on ne peut pas** agir

Séquence 2 : Développer son agilité émotionnelle - Combiner l'écoute active et l'expression assertive pour gérer son stress négatif dans le domaine professionnel

- Distinguer l'émotion du sentiment
- Discerner les parasites émotionnels
- Découvrir l'assertivité
- Questionner le besoin non satisfait qui fait émerger une émotion désagréable

Séquence 3 : Nourrir ses valeurs pour réduire le stress dans le domaine professionnel

- Distinguer valeur et croyance
- Identifier une croyance limitante
- Tester la déconstruction d'une croyance limitante
- Identifier ses trois principales valeurs professionnelles
- Etablir une liste d'actions qui nourrissent sa Valeur Professionnelle Principale (VPP)

Séquence 4 : Identifier les signes et mettre en œuvre des stratégies pour s'éloigner de la relation dysfonctionnelle stressante dans le domaine professionnel

- Découvrir l'Analyse transactionnelle
- Identifier les états du moi dans une interaction professionnelle
- Identifier ses savoirs-être pour s'éloigner d'une interaction professionnelle stressante

^[1] De la recherche d'emploi/stage/formation à la (re)prise de poste/fonction

Pédagogie et organisation

Méthode participative sur exemples réels ou fictifs au choix des participants

Étude de cas et réflexion

Travail en binômes

Auto-évaluation et plan d'action personnalisé

Programme de 4 demi-journées, réalisées sur deux journées consécutives ou réparties sur 4 semaines consécutives

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement en amont : Quiz

- **Evaluation des acquis liés aux objectifs pédagogiques définis** : Quiz évaluation avant/après - Participatif - Elaboration d'un plan d'action par un exercice d'application - Etude de cas - Travail de groupe & Restitution

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Financements possibles

OPCO

Modalités et délai d'accès

Modalité : INTRA - INTER

Convocation des stagiaires par l'Entreprise jusqu'à 24h avant le démarrage de la formation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

oui

Intervenant

LALAIN Cristèle

CADRES

EN MISSION

- Expertise : eustress & négociation en contexte professionnel – organisation & gestion du temps des managers de proximité - 30 salariés formés en 5 mois
- Expériences : +10 ans d'achats prod/hors prod - Master 2 management des achats
- Coaching perso/pro : + 200 heures - Licence coaching professionnel
- Formée PSSM - Premiers Secours en Santé Mentale
- Bénévole SNC - Solidarité Nouvelle face au Chômage