

## GESTION DU STRESS

1 JOUR  
7 HEURESLes 

PROGRAMME

une journée ponctuée d'ateliers pour construire sa boîte à outils de gestion du stress et de relaxation

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Connaître le mécanisme et les causes du stress

Identifier quelles sont ses principales situations génératrices de stress

Construire un plan d'action pour anticiper ou gérer le stress et améliorer ses capacités d'adaptation à l'environnement professionnel

## Connaître le stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Différencier stress d'émulation ou stress chronique
- Symptômes de stress et signaux d'alerte de sur-stress
- Connaître mon stress et mes stressés, évaluer son niveau de stress
- Identifier les facteurs et les changements générateurs de stress, les 'menaces' et les ressources

Activités: exercices pour identifier les situations génératrices de stress dans son quotidien et boîte à outil de gestion du stress

## Les techniques de gestion pour chaque type de stressés

- Les priorités : quel est mon style de gestion du temps ?
- Les 10 lois à connaître pour bien gérer son temps
- Ne pas bien faire les choses, mais faire les bonnes choses
- Le relationnel : Quel est mon style d'affirmation ?
- Devenir assertif
- Éviter les jeux psychologiques, comment sortir du triangle dramatique ?

Activités: tester son organisation, tester son niveau d'assertivité, définir ses priorités à l'aide de la matrice, rédiger des objectifs SMART

## L'estime de soi

- Liens entre Confiance en soi et gestion du stress
- Les conditionnements affectifs, vivre en cohérence avec ses valeurs

Activités: test pour apprendre à mieux se connaître

## Les émotions

- Comprendre les émotions désagréables (peur, frustration, colère, etc.)
- Apprendre à diminuer l'intensité d'une émotion, approche méthodologique pour gérer ses émotions
- Lâcher prise mentale et lâcher prise physique
- Quand lâcher prise et comment le favoriser

Activités: plan d'action: Quels sont mes objectifs de progrès Mes objectifs sont-ils SMART ? Comment les rendre SMART ? Que vais-je mettre en place immédiatement, et à moyen terme ?

Informations: 06 51 07 96 92 -contact@x-hoformation.com

Tarif: 1200€ H.T. (intra)  
Référence: XHO/DEV002  
Formacode: 15097  
Modalités: présentiel  
intra (2 à 8 pers.) ou inter (4 à 8 pers.)  
Lieu, accessibilité, modalités cf page suivante  
Délai d'accès: 6 semaines à 3 mois à compter de la demande

**Vous êtes:** tout salarié, manager qui cherche à mieux gérer son stress en situation professionnelle

**Pré-requis:** aucun

# VOTRE FORMATION AVEC X-HÔ FORMATION

## MODALITES PEDAGOGIQUES

Encadrement pédagogique: Le formateur propose un apport théorique, transmet les bonnes méthodes, propose des améliorations, adapte les organisations à chacun et évalue les acquis.

Intervenant: Le formation est dispensée par un formateur spécialiste de la thématique et confirmé dans la formation professionnelle d'adultes. Les C.V de nos formateurs sont disponibles sur demande avant l'entrée en formation.

Méthodes pédagogiques: Alternance d'apports théoriques détaillant les principes et exercices pratiques: Etude de cas préférablement issus de l'expérience des clients: analyse partagée, identification des comportements et actions correctives, jeux de rôles et simulation

Moyens techniques: support de cours sous forme de diaporama, illustré et animé. Aucun moyen technique n'est requis de la part du stagiaire. En intra-entreprise sur site chez le client, une salle adaptée pour le nombre d'apprenants, équipée d'un vidéo-projecteur et paperboard sera nécessaire.

Supports pédagogiques: Un support de cours est remis aux apprenants en fin de stage.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION, DE SUIVI ET DE VALIDATION

Évaluation pédagogique: Questionnaire de positionnement pour évaluer les connaissances préalables en amont de la formation, évaluation de début de formation pour évaluer les acquis sous forme de QCM, évaluation continue de la progression sous forme orale, des mises en situation seront proposées selon les séquences, et des évaluations formatives sous forme de quiz seront transmises aux apprenants, évaluation de fin de formation sous forme de QCM.

Satisfaction: Évaluation individuelle de la satisfaction sous forme de questionnaire remis à chaque apprenant en fin de stage. A l'issue de la formation, un questionnaire de satisfaction est transmis au responsable de la formation.

Validation de formation: une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire en fin formation.

## ACCESSIBILITÉ:

Afin de vous proposer la solution la plus adaptée, les personnes en situation de handicap sont invitées à nous informer dès la prise de contact de la nature de leur handicap: [n.guerini@x-ho.fr](mailto:n.guerini@x-ho.fr), 06 51 07 96 92

Lieu de formation selon convention

Informations: **Nioucha Guerini** - 06 51 07 96 92 - [contact@x-hoformation.com](mailto:contact@x-hoformation.com)