

# LA GESTION DU STRESS (le sien et celui des autres)

## OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Connaître le stress et ses impacts
- Identifier son attitude face au stress et ses propres ressources
- Comprendre et réguler les états de stress personnel
- Adapter des méthodes, des réflexes durables

## PROGRAMME

### 1. Connaître le stress et ses impacts

- Définir et comprendre le stress
- Les sources du stress
- Les réactions face au stress et quels symptômes à repérer

### 2. Identifier son identité face au stress

- Analyser son propre mécanisme de réactions face aux « stressseurs » (questionnaire sur le stress ou MBTI ou PCM – au choix de l'entreprise)
- Prendre conscience de ses comportements face au stress des autres ou face à son propre stress
- Gérer ses émotions et en faire des alliés

### 3. Apprendre à gérer les « stressseurs » ou situations stressantes

- Savoir faire face aux sollicitations difficiles, au période de forte charge, insistantes pressantes en posant ses limites
- Savoir faire respecter ses limites et savoir dire non quand cela est nécessaire
- Se libérer de ses saboteurs internes

### 4. Augmenter son efficacité en milieu professionnel

- Apprendre à dédramatiser, Apprendre à recadrer
- Communiquer avec bienveillance
- Mettre en place une stratégie de changement

## PUBLIC :

Toute personne souhaitant mieux maîtriser les situations de tensions émotionnelles dans leur activité professionnelle. Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour mieux se découvrir

**PRÉ-REQUIS :**  
néant

## DUREE :

2 journées pouvant être suivies indépendamment

## TARIF :

1150 € HT/jour  
soit 1380 € TTC/jour  
+ coût passation questionnaire si besoin (nous consulter)

**LIEU :**  
Intra

## DATES :

Nous consulter

## DEMARCHE PÉDAGOGIQUE & MOYENS TECHNIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pour mieux assimiler et développer des comportements nouveaux
- Support remis aux stagiaires
- Possibilité d'aller plus loin individuellement avec la passation du questionnaire PCM ou MBTI et analyse du questionnaire
- Mise en place d'un suivi personnalisé après la formation afin d'accompagner les changements qui s'opèrent

## INTERVENANTE

Agnès DAVID PIERREUSE, consultante Coach senior, experte de la communication interpersonnelle et communication bienveillante, qualifiée en PNL et certifiée formatrice/coach DPM® (Dynamic Profiles Models), formée à la CNV (communication non violente).

