



## **GESTION DU STRESS (GE ST)**

### **PUBLIC & PREREQUIS**

- Tout public
- Aucun pré-requis

### **NIVEAU**

V

### **OBJECTIFS GENERAUX**

- Développer les connaissances des individus
- Susciter la réflexion sur les pratiques du quotidien
- Acquérir des techniques pour mieux gérer son stress
- Apprendre à gérer les situations conflictuelles

### **EFFECTIF**

10 personnes

### **DURÉE**

7 ou 14 heures

### **VALIDATION**

Attestation de formation et attestation de présence

### **AVANTAGES DE LA FORMATION :**

- Intervenants qualifiés
- Mises en situations des stagiaires
- Ecoute de leurs irritants quotidiens

### **EVALUATION DES ACQUIS :**

- Evaluation au fil de l'eau
- Auto-évaluation des participants sur leurs montées en compétence

### **MOYENS :**

Salle équipée d'un ensemble multimédia  
PC ET Vidéo projecteur



**PROGRAMME PROGRESSION :**

**Accueil : Présentation, cadrage et tour de table (1h)**

N° SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	DUREE
1	Développer les connaissances des individus	3 heures
<b>THEME</b>		<b>MOYENS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Définition du stress</li> <li>○ Stress positif et stress négatif</li> <li>○ Mécanisme du stress (interne et externe)</li> <li>○ Symptômes liés au stress</li> <li>○ Attitudes inappropriées liées au stress</li> <li>○ Positionnement des stagiaires face au stress</li> </ul>		Salle adaptée
N° SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	DUREE
2	Susciter la réflexion sur les pratiques du quotidien	3 heures
<b>THEME</b>		<b>MOYENS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evaluation de son niveau de stress</li> <li>○ Identification des pratiques génératrices de stress</li> <li>○ Stresseurs et stressabilités</li> <li>○ Identification des bonnes et des mauvaises pratiques des stagiaires</li> </ul>		Salle adaptée
N° SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	DUREE
3	Acquérir des techniques pour mieux gérer son stress	3 heures
<b>THEME</b>		<b>MOYENS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Présentation des pratiques de gestion du stress</li> <li>○ Mise en pratique</li> </ul>		Salle adaptée
N° SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	DUREE
4	Apprendre à gérer les situations conflictuelles	3 heures
<b>THEME</b>		<b>MOYENS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Retour sur les situations conflictuelles</li> <li>○ Gestion avec mise en œuvre des nouvelles compétences</li> <li>○ Bilan sur la progression des stagiaires</li> <li>○ Engagements des stagiaires</li> </ul>		Salle adaptée

**Bilan : Feedback, remise symbolique de diplôme (1h)**