

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



Objectifs

- Apprendre à repérer et définir son stress et celui des autres
- Gérer ses émotions pour gérer son stress
- Proposer des outils d'évaluation du stress et des pistes de réflexion pour améliorer la gestion du stress

Public visé :
Tout public

Prérequis :
Aucun

Durée / Rythme :
14h / 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants
- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Modalités :
Formation en présentiel, distanciel ou mixte

Suivi et Evaluation :
Contrôle continu (exercices, quizz...)
Émargement feuille de présence
Certificat de réalisation

Tarif Intra :
Nous consulter
(Min 1 à 10 stagiaires)

Délai d'accès :
D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

Contact :
contact@envoll.fr
04 42 92 29 72

Accessibilité : 
[Cliquez ici](#)

En amont de la formation :

Questionnaire d'évaluation et de positionnement des participants, sur notre plateforme pédagogique

Introduction et Présentation (1 heure)

Tour de table des participants : leur entreprise/service, leur métier, leur expérience, leurs besoins et attentes

Module 1 – Comprendre les mécanismes du stress (3 heures) Définir le stress et mon stress

- Définir le stress, le stress négatif, la pression positive
- Comprendre mon rapport personnel au stress
- Autodiagnostic : Diagnostiquer mon niveau de stress actuel
- Retours des participants et Débriefing avec le formateur
- Synthèse du formateur et définition du plan d'actions en lien avec les retours d'évaluation
- Training : Identifier les sources, moteurs du stress et les traduire en situations concrètes
- Retours d'expérience des participants et Débriefing et synthèse du formateur

Module 2 – Identifier les facteurs de stress et les solutions au quotidien (3.30 heures)

- Identifier les déclencheurs de stress et leurs effets sur mon comportement
- Définir ses drivers et ses messages contraignants, sources de stress
- Cibler les différentes attitudes face à la pression
- Utiliser des méthodes et outils simples pour décompresser : respiration, relaxation,
- Positiver ses relations par les clés de la communication constructive
- Connaître les principes clés pour gérer son temps sereinement
- Training en mode intelligence collective : les actions à mener pour une gestion positive des situations
- Mise en application sur cas réels
- Identification des actions à mener et capitalisation dans le plan d'actions personnalisé

GESTION DU STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL



Objectifs

- Apprendre à repérer et définir son stress et celui des autres
- Gérer ses émotions pour gérer son stress
- Proposer des outils d'évaluation du stress et des pistes de réflexion pour améliorer la gestion du stress

Public visé :
Tout public

Prérequis :
Aucun

Durée / Rythme :
14h / 2 jours

Méthodes pédagogiques :

- Adaptation de la formation au niveau d'expérience des participants
- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques
- Mise en situation, exercices réflexifs, travail de groupe...

Modalités :
Formation en présentiel, distanciel ou mixte

Suivi et Evaluation :
Contrôle continu (exercices, quizz...)
Émargement feuille de présence
Certificat de réalisation

Tarif Intra :
Nous consulter
(Min 1 à 10 stagiaires)

Délai d'accès :
D'une semaine à 2 mois, selon le type de financement

Contact :
contact@envoll.fr
04 42 92 29 72

Accessibilité : 
[Cliquez ici](#)

Module 3

Développer ma stratégie anti-stress dans la durée (3.30 heures)

- Identifier les rituels anti-stress que je vais appliquer
- Planifier les bonnes pratiques pour se détendre
- Construire mon plan d'actions dans la durée
- Mettre en place le co-coaching entre participants
Pitch : Validation du Plan d'action personnalisé (2 heures)

Conclusion et Bilan (1 heure)

Quiz – Évaluation des connaissances

- Évaluation de la satisfaction des participants
- Bilan de la formation et présentation des modalités du suivi post formation.