

2 jours



# Comprendre le stress et les émotions pour les gérer en situation professionnelle

Le stress est une des principales causes de la perte de concentration et d'enthousiasme au travail. **Pour bien vivre sa vie au travail**, la première étape est d'**admettre l'existence du stress**, d'en **reconnaître les manifestations** pour ensuite **apprendre à mieux le canaliser**. Cette formation vous apportera des méthodes simples qui, quand elles sont pratiquées régulièrement, modifient votre rapport aux situations anxiogènes et stressantes et vous permettent d'y faire face avec plus de sérénité.

Gérer son stress permet dans son environnement professionnel de **développer son efficacité et de mieux gérer ses situations de travail**.

## Publics concernés

- Tout Public

## Pré-requis

- Aucun.

## Objectifs

- Connaître les origines et les effets du stress
- Savoir repérer ses ressentis
- Savoir prendre du recul
- Connaître des moyens pour le modérer et en réduire les effets nuisibles.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle dans les situations de stress

## Supports pédagogiques

- Pendant la formation, chaque participant utilise un support qui reprend les concepts et différents points traités et des exercices d'application et d'entraînement.

## Méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et de séquences jouées et débriefées. Des exercices individuels et collectifs sur les concepts théoriques.

## Contact

- Pour toute question concernant cette formation, contactez nos conseiller(e)s formations :  
Par téléphone : 01 47 39 02 02  
Par mail : [info@agiliterh.fr](mailto:info@agiliterh.fr)

## Contenu

### Faire l'inventaire des manifestations du stress vécu comme négatif

- Identification des facteurs de stress dans le quotidien

### Découverte du phénomène nommé « stress »

- Historique du stress (Méfaits en entreprise aujourd'hui)
- Définition (Syndrome Général d'adaptation)
- Facteurs internes et externes
- Physiologie du stress et conséquences sur l'organisme (réactions sur l'organisme)
- L'adaptation de l'organisme en 3 phases (Alarme, Résistance et adaptation, épuisement)

### Acquérir une méthodologie pour observer et comprendre ses propres sensations, réactions, émotions et comportements

- Exercice d'appropriation sur la méthodologie

### Les principales causes du stress

- Les représentations mentales
- Les typologies d'émotions et leurs déclenchements
- Les interprétations des événements
- Les jugements de valeurs
- La visualisation

### Faire l'apprentissage des outils clés

- La modification des représentations mentales
- Les techniques de recadrage
- La dédramatisation
- Exercice d'appropriation

### Faire l'apprentissage de la pratique de relaxation minute

- Exercice d'appropriation