

# PREVENTION & GESTION DU STRESS

## Approfondissement

### CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Arrêté du 23/04/2009

### OBJECTIFS :

- Approfondir les techniques de gestion du stress
- Prévenir et gérer l'agressivité

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS : 10

### PUBLIC/PREREQUIS :

Personnes ayant suivi la première journée du stage « Prévenir et gérer le stress »

### PROGRAMME :

- Rappel
  - Reprise des points essentiels du jour 1
  - Echanges sur la mise en application par les participants
- Rappel et renforcement des techniques apprises
  - Techniques respiratoires « anti-stress »
  - Enchaînements relaxation (préparation / sommeil et pause / récupération)
  - Techniques « ancrage-détente » en situation
- Prévoir l'agressivité
  - Les conséquences du stress sur la communication
  - Gérer son stress pour ne pas le communiquer
  - Se protéger du stress des autres
- Mieux gérer l'agressivité
  - Les mécanismes de l'agressivité
  - Prendre conscience de ses propres réactions agressives
  - Observer son comportement face à l'agression verbale
  - Les pistes pour une meilleure gestion des situations agressives

INTRA

INTER

### FORMATEURS :

Maître en PNL  
Sophrologue

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Ateliers pratiques
- Livret pédagogique

### CONTACT :

04 42 09 49 03  
[gse@qseformation.com](mailto:gse@qseformation.com)



### COMMENTAIRES :

- Idéalement la formation se passera dans une salle de formation hors de l'entreprise (consultez nous)
- Cette formation / action s'appuie sur les stratégies sportives transférées à l'entreprise. Elle se veut applicable tout de suite au poste de travail, car les conduites à tenir sont développées tout au long de la formation.
- Cette formation traite les situations professionnelles de façon concrète et ne va pas dans l'intime, **ce n'est pas une psychothérapie**