

# GESTION DU STRESS

## CONTEXTE REGLEMENTAIRE / NORMATIF :

Arrêté du 23/04/2009

## OBJECTIFS :

- Acquérir les techniques pour une meilleure gestion du stress et de son énergie

DUREE : 1 jour

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS : 8

## PUBLIC/PREREQUIS :

Tout personnel exposé potentiellement à des situations de stress au sein de son entreprise

## PROGRAMME :

- Comprendre le stress
  - Les mécanismes du stress - Les signes du stress.
- Se connaître
  - Quel est mon profil stress
  - Quelles sont mes réactions au stress
  - Quel est mon niveau optimal de stress
- Acquérir des techniques efficaces
  - 3 respirations « anti-stress ». 3 étirements « détente »
  - 2 ancrages « maîtrise de soi »
  - 1 enchaînement « récupération »
  - 1 enchaînement pour un meilleur sommeil
- Agir
  - Techniques et comportements pour réguler le stress et maintenir son énergie en situation professionnelle
  - Prendre du recul et développer une approche plus positive des situations
  - Elaboration d'un plan d'action individuel sur des situations choisies  
Ce que je fais : avant / pendant / après la situation

INTRA

INTER

## FORMATEURS :

Maître en PNL  
Sophrologue

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Formation en salle (exposé, questions réponses, exercices)
- Ateliers pratiques
- Vidéo projecteur
- 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**