

# Formation Gestion du stress

Cette formation vise à doter les participants de techniques pour mieux appréhender les situations professionnelles génératrices de stress, comprendre le fonctionnement du stress et connaître ses facteurs. L'objectif est également de sensibiliser à la question des risques psychosociaux et prévenir la souffrance au travail.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences

Savoir identifier les facteurs de stress au travail

Maîtriser des techniques de gestion du stress

## PEDAGOGIE

Interactivité, échanges, partages d'expériences

Ateliers, facilitation de l'intelligence collective

Exercices pratiques, mises en situations

## INTERVENANTE

Marion Mary, Formatrice Psychologue du Travail

## PUBLIC

Tout public

## DUREE

14H (2 JOURS)



# Programme

## 1 QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Mécanismes et origines  
Conséquences et symptômes  
Questionnaires d'auto-évaluation, auto-diagnostic

## 2 FACTEURS DE STRESS PROFESSIONNELS

Les risques psychosociaux  
Les facteurs de risques  
Les conséquences individuelles et atteintes à la santé  
Les conséquences collectives  
Signaux forts, signaux faibles  
Burn-out, bore-out, brown-out  
Atelier "sujet inversé"

## 3 LES EMOTIONS

Fonctions des émotions  
Evaluer son intelligence émotionnelle (test)  
Gérer ses émotions  
Gérer celles des autres, l'empathie  
Développer la confiance en soi  
Développer l'affirmation de soi

## 4 TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Les zones d'influence  
Découverte de la cohérence cardiaque  
Initiation à relaxation et à la visualisation  
Autres techniques  
Exercices pratiques

Cabinet DAC

3, allée de la Corrèze - 31770 COLOMIERS  
05.61.30.19.12. / [contact@cabinetdac.com](mailto:contact@cabinetdac.com)  
[www.cabinetdac.com](http://www.cabinetdac.com)