



Gestion positive du stress

→ Public

- Toute personne soucieuse d'améliorer son efficacité professionnelle et sa qualité de vie en réduisant ses états de stress.
- Toute personne soucieuse de réduire son stress afin d'améliorer son efficacité professionnelle, la qualité de ses relations et sa qualité de vie.

→ Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- analyser les états de stress préjudiciables à leur efficacité professionnelle et à leur bien-être
- utiliser des outils pour mieux les gérer
- anticiper les situations de stress et en réduire les effets
- faire face à la pression et prendre du recul

→ Méthodes pédagogiques

- la formation est conçue autour d'une pédagogie active et individualisée faisant appel à l'implication des stagiaires. Elle s'appuie sur l'alternance d'apports d'expériences, d'échanges, d'enseignements théoriques et d'exercices pratiques.
- elle débute par un diagnostic personnalisé qui permet de définir les outils appropriés à chaque participant.
- la démarche réflexive s'appuie sur des tests et des questionnaires
- Les supports pédagogiques, remis aux participants contiennent les points essentiels de l'intervention.
- Exercices pratiques de relaxation



Cnam Vendée - CRIP

ZAC Les Hauts de la Courtaisière B.P. 676 85016 La Roche sur Yon cedex
Tél : 02 51 44 98 28 • Fax : 02 51 36 37 99 • laroche@cnam-paysdelaloire.fr

→ Programme

La formation s'articule autour des contenus suivants :

> **Qu'est ce que le stress**

- Définition
- Causes
- Mécanismes

> **Evaluation de son état de stress**

- Fréquence
- Intensité
- Identification des « stresseurs » et des facteurs personnels source de stress (perception de sa compétence, anxiété, interface vie privée/vie professionnelle)
- Impacts physique et comportemental // manifestations et conséquences

> **Identification des types de stress et outils de remédiation**

- Identifier son type de stress : mental, émotionnel, relationnel
- Apprendre à modifier ses schémas de pensées
- Apprendre à reconnaître, accepter et exprimer ses émotions

> **L'affirmation de soi**

- ce qu'est l'affirmation de soi et ses différentes formes
- Faire ses demandes
- Apprendre à dire « non »
- Répondre à une critique
- Faire une critique

> **Acquérir// cultiver une hygiène relationnelle**

> **Apprendre à mieux communiquer pour désamorcer les situations de tension**

- reconnaître les comportements agressifs pour soi
- Identifier ses propres réactions face à l'agressivité
- Apprendre à gérer l'agressivité en adoptant les comportements adéquats
- Développer son écoute
- L'importance des messages « je » dans la communication

> **Techniques de gestion du stress**

- Stratégie pour améliorer son estime de soi et développer son pouvoir d'agir
- Identifier les sources de bien-être au travail
- Identifier ses appuis relationnels
- Apprendre à s'affirmer
- Progresser dans la gestion personnelle de son temps
- Connaître les techniques de relaxation
- Apprendre à relativiser, à positiver.

Modalités pratiques

- **Lieu de formation** : à définir
- **Durée** : 3 jours
- **Coût** : selon convention
- **Dates** : à définir

• **Contact** : CRIP - CNAM

Tél : 02.51.44.98..28

Mail : formation@crip.com

laroche@cnam-paysdelaloire.fr

*Frais de déplacement en sus au delà de 30 km de la Roche sur Yon