

**GESTION DU STRESS**

<b>GESTION DU STRESS</b>		<b>UCFE</b> formations conseils audits
<b>OBJECTIFS</b>	<b>PUBLIC</b>	<b>PRÉ REQUIS</b>
Être capable d'apprendre à faire face aux évènements stressants liés à la vie professionnelle.	Responsable de services Personnes ayant des responsabilités	Aucun prérequis
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS : 1 personne</b>		
<b>CONTENU DE L'ACTION DE FORMATION</b>		
<p><b>Comprendre le stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Généralités du stress <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les mécanismes du stress et leurs nécessités</li> <li>- Repérer les effets du stress : pensées/réactions/attitudes corporelles face au stress</li> <li>- Les différents types de stress positif - négatif</li> </ul> </li> <li>➤ Face à son stress <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier ses stressseurs et reconnaître ses propres signaux d'alerte</li> <li>- Localiser ses zones d'inconfort</li> <li>- Comprendre ses zones d'inconfort</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Identifier, comprendre et faire face à son stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et analyser les différents conflits et tensions rencontrés</li> <li>- Repérer et comprendre ses croyances limitantes</li> <li>- Développer son assertivité et son estime de soi</li> <li>- Ancrer la confiance pour s'affirmer en toutes circonstances.</li> <li>- Comprendre le changement, ses différentes étapes et le stress associé</li> <li>- Développer son agilité</li> </ul> <p><b>Reprendre la maîtrise de son stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La communication verbale et non verbale au service de l'assertivité</li> <li>- Comprendre et repositionner ses comportements sous stress</li> <li>- Développer ses compétences émotionnelles <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour gérer son stress</li> <li>• débloquer les situations conflictuelles</li> </ul> </li> <li>- Acquérir une technique de communication pour faire face aux situations délicates</li> </ul> <p><b><u>Outils et techniques de gestion utilisées :</u></b></p> <p><i>Approche cognitive : Perception et croyances limitantes,</i></p> <p><i>Approche émotionnelle : Compétences et intelligences émotionnelles</i></p> <p><i>Approche comportementale : Drivers, CNV</i></p> <p><i>Approche des jeux relationnels : Triangle de Karpman, Okness</i></p> <p><b>Ce programme qui associe formation et coaching se déroulera préférablement en demi-journée.</b></p>		
<b>DUREE</b>	<b>LIEU</b>	
3 jours soit 21 heures de formation.	- En centre et/ou En entreprise.	
<b>PEDAGOGIE ET MATERIEL PEDAGOGIQUE UTILISE</b>		
La formation est dispensée par un formateur compétent et expérimenté. Une documentation complète sera remise à chaque stagiaire.		
<b>Validation des Acquis</b>		
À l'issue du stage, une attestation de stage sera délivrée par U.C.F.E. à l'employeur.		