

## Présentation

Dans un monde professionnel où la pression est omniprésente, savoir gérer son stress est une compétence essentielle pour atteindre ses objectifs et maintenir un équilibre de vie sain. Rejoignez-nous pour apprendre à transformer le stress en un allié de votre efficacité et de votre bien-être.

## Objectifs

- Apprendre à identifier et comprendre les sources de stress pour mieux les anticiper et les gérer au quotidien.
- Décrypter les mécanismes d'apparition du stress et reconnaître ses indicateurs pour agir rapidement et efficacement.
- Découvrir et s'appropriier des techniques et outils de gestion du stress.
- Développer des compétences interpersonnelles pour maîtriser le stress relationnel et promouvoir un climat de travail serein au sein de votre équipe.



### Public visé

Toute personne ayant besoin de gérer son stress et de cultiver un bien-être professionnel durable.



### Durée

2 jours

## Prérequis

Pas de prérequis nécessaires

## Programme

### Eclaircir ce qu'est le stress

- Comprendre les mécanismes de l'apparition du stress dans la vie quotidienne.
- Acquérir les réflexes de base pour prévenir et gérer le stress.
- Reconnaître la nature subjective du stress et assumer la responsabilité personnelle de sa gestion.
- Explorer l'impact du mental sur la création du stress.

### Exercer sa gestion du stress au quotidien

- Identifier les pensées génératrices de stress.
- Désamorcer les spirales de pensées stressantes.
- Adopter les bons réflexes face aux indicateurs de stress.
- Utiliser la concentration pour gérer le stress.
- Réévaluer son rapport au temps pour améliorer le bien-être.

### Les outils pour gérer son stress

- Découvrir et pratiquer des techniques anti-stress.
- Intégrer différentes disciplines reconnues dans une méthode personnelle de bien-être professionnel.
- Élaborer un programme d'entraînement personnalisé.

### Gérer le stress au sein d'un groupe

- Développer son intelligence émotionnelle.
- Prévenir et détecter le stress chez les autres.
- Améliorer la communication et favoriser le bien-être professionnel dans une équipe.
- Acquérir de nouvelles compétences grâce à un mieux-être professionnel.

## Intervenant

Professionnel métier, consultant, psychologue

## Méthodes pédagogiques

---

Notre approche se concentre sur une pédagogie active et réflexive, plaçant le participant au centre de la formation. Nous privilégions une dynamique de groupe en utilisant des méthodes variées. L'expérience professionnelle de chacun est exploitée pour faciliter l'application des connaissances dans les situations de travail.

## Modalités d'évaluation des acquis

---

A la fin de la formation les acquis des participants sont évalués à l'aide de divers outils tels que : quiz, études de cas, mise en situation.

## Accessibilité handicap

---

ARABESQUE demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

### € Tarif

INTRA. Nous consulter  
INTER. 350€/jour



### Effectif

INTRA. Entre 8 et 12 personnes au maximum  
INTER. Entre 7 et 12 personnes au maximum