



Gérer son stress

Date : 2 au 3 juin 2025

Lieu : DR1-Villejuif

Nombre de stagiaires : 10

Objectifs

Comment mieux comprendre les mécanismes du stress et apprendre à se protéger des effets indésirables de la pression professionnelle ?

Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress, mais également des techniques pour récupérer physiquement et émotionnellement après un événement stressant.

Public visé

Cadre, manager, chef de projet, agent de maîtrise et technicien, assistant(e) et tout collaborateur exposés au stress professionnel et qui a besoin de s'en protéger.

Modalités pédagogiques

Programme

Avant

- La vidéo : "j'y arriverai !".
- Un questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier ses principales sources de stress.
- Un premier outil pour gérer son stress.

Pendant

- En groupe

- 1 - Évaluer ses facteurs de stress
- Comprendre les mécanismes du stress.
 - Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.
 - Connaître les différents leviers de gestion du stress.

Mise en situation

Autodiagnostic et brainstorming : chaque participant comprend son propre rapport au stress.

- 2 - Récupérer physiquement et émotionnellement
- La "relaxation" pour se détendre.
 - La "concentration" pour poser sa conscience.
 - L'activité physique pour relâcher.

Mise en situation

Exercices pratiques encadrés.

- 3 - Se protéger au quotidien
- Savoir dire "non" pour s'affirmer.
 - Maîtriser ses émotions et garder son calme.
 - Les "positions de perception" pour comprendre et accepter.

Mise en situation

Mises en situation.

- 4 - Renforcer la confiance en soi
- Les "permissions" pour choisir le meilleur.
 - Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.
 - Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

Mise en situation

Autodiagnostic et recherche de solutions personnalisées.

Après - Mise en œuvre en situation de travail

- Le programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines".

Conditions d'inscription



Date limite d'inscription : 23/04/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr