

*Cette formation ludique, interactive vous permet de découvrir les aspects théoriques et surtout pratiques de la gestion de son stress dans le contexte professionnel*



## La gestion du stress au quotidien et au travail

### **PUBLIC :**

Programme pour 1 groupe de 12 personnes en activité professionnelle

### **CONTEXTE :** Présence de stress.

Evaluation des risques professionnels décrivant des symptômes du stress.

Dégradation des relations.

### **OBJECTIFS :**

- Connaître les mécanismes du stress
- Connaître ses facteurs de stress
- Savoir tirer parti de situations du quotidien pour développer sa bonne humeur
- Connaissance des techniques propices au traitement du stress
- Être capable de s'affirmer face aux situations perçues comme agressives

### **DUREE :**

14 heures – 2 jours

### **LIEU :**

A définir

### **INTERVENANTS :**

- Formateur coach **Olivier Ouzé**  
24 ans d'expérience des formations  
Communication et gestion des relations humaines
- Psychologue du travail **Claudie GAY**

### **CONTENU :**

#### **- Découvrir et comprendre le stress**

1. Définition et modèles du stress
2. Complexité du stress, de sa mise en évidence, de sa gestion
3. Mécanismes physiologiques du stress
4. Vision du film « 12h00 chrono »

#### **- Identifier les sources de stress**

1. Repérer et comprendre ses propres sources de stress
2. Le stress au quotidien: Quelles sont les situations génératrices de stress professionnel ?
3. Les stressseurs à court et à long terme
4. Panorama de la gestion du stress tout au long de la journée

#### **- Agir sur le stress**

1. La gestion des conflits
2. Stress et émotions
3. La gestion des clients difficiles
4. Savoir s'affirmer sans agressivité
5. Que faire en cas d'agression verbale
6. L'importance du collectif et de la solidarité
7. Les techniques respiratoires de gestion du stress
8. Savoir être objectif face à la contrainte
9. Pensée positive, visualisation mentale et relaxation
10. Mon plan d'actions antistress

#### **- Bilan de fin de formation**



**CO-ACTIONS – coopérative d'Activités et d'Entrepreneur.e.s**

S.C.I.C S.A.R.L à capital variable - RCS Bordeaux 529 817 157 – TVA INTRA : FR 74 529817157

Tél. : 05 56 65 49 56 / info@co-actions.com - [www.co-actions.com](http://www.co-actions.com)

Siège social et pour toutes correspondances: 3 place du 8 mai 1945 – 33 840 CAPTIEUX – SIRET 529 817 157 00017 - NAF 9499Z

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 72 33 08530 33 auprès du préfet de région Aquitaine.  
Etablissement secondaire – CO-ACTIONS Bâtiment – 33 190 LA REOLE – SIRET 529 817 157 00025 - NAF 4321A