

## Formation

« Gérer son stress efficacement pour une meilleure qualité de vie au travail. »

### Objectifs du parcours

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Savoir identifier ses symptômes et ses facteurs de stress.
- Maîtriser son stress pour une meilleure qualité de vie au travail.

### Public cible

Collaborateurs, Managers.

### Prérequis

- Aucun niveau de connaissance particulier.
- Nécessité d'accepter de s'impliquer personnellement dans la formation

### Pédagogie utilisée

Cette formation sera réalisée en alternance entre apports pédagogiques, mise en situation et échange de pratique.

### Durée et lieu

**1 jour – 7h**

**Délai d'accès :** Mise en place du planning sur demande.

**Lieu de la formation à définir :** dans les locaux de Phisoé ou dans les locaux de l'entreprise.

### € Tarif de la prestation Intra-entreprise

- 1 200 € la journée (*Net de taxe - TVA non applicable - Phisoé est un organisme de formation non assujetti à la TVA sur les actions relevant de la formation professionnelle - Article 261-4-4° du Code Général des Impôts.*)
- L'inscription en formation est prise en compte après validation du devis.
- Les prestations de PHISOE peuvent être prises en charge par votre OPCO.

### Programme

- 1- Prendre en compte son stress**
  - a. Comprendre le mécanisme du stress
  - b. Evaluer son niveau de stress
  - c. Connaître ses types de stressés
  - d. Reconnaître ses symptômes de stress
  - e. Appréhender les zones impacts et hors impact
- 2- Se libérer des messages contraignants qui apportent du stress**
  - a. Identifier ses messages contraignants dominants
  - b. Savoir se libérer de ses messages contraignants
  - c. Mettre en place des actions confort
- 3- Se préparer aux situations difficiles**
  - a. Apprendre à se détendre
  - b. Savoir maîtriser ses émotions
  - c. Déjouer les scénarios d'échecs
  - d. Brouiller les situations stressantes
- 4- Créer des scénarios de succès**
  - a. Capitaliser sur ses succès
  - b. Ancrer ses réussites
  - c. Définir son scénario anti-stress personnel

*Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour accéder ou suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires*

*Ce programme est réalisé à titre indicatif ; il pourra varier selon les demandes et les besoins de l'entreprise.*

*CGV Formation disponible sur le site internet : [www.phisoé.com](http://www.phisoé.com)*