

## La gestion du stress en entreprise

### *Gagner en sérénité au quotidien*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

#### Profils des stagiaires

- Toute personne souhaitant gagner en sérénité professionnelle et comprendre les mécanismes du stress

#### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les facteurs de stress
- Mettre en place des techniques d'amélioration

### Contenu de la formation

- Comprendre les mécanismes du Stress
  - Qu'est-ce que le stress?
  - Impact du stress sur la productivité
  - Impact du stress sur la santé
  - Détecter les situations de stress
- Mon rapport au stress
  - Autodiagnostic
  - Prise de conscience
  - Repérer les effets du stress
  - Stress positif ou stress négatif?
- Contrôler les facteurs de stress
  - Repérer les situations stressantes
  - Les stratégies d'action ou de réorganisation
  - Les stratégies individuelles d'adaptation
  - Etablir un plan d'action individuel
- Acquérir les bases de la relaxation
  - Pratiquer et intégrer les techniques de base de la relaxation
  - Etre capable de mettre en application la relaxation en milieu professionnel
- Bilan personnel et courtes séances de relaxation

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Formateur aux techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques

## 3P FORM

1 Place de la Chapelle  
64600 ANGLET  
Email: [laura@3p-formation.fr](mailto:laura@3p-formation.fr)  
Tel: 0661997421



- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

