

---

# Programme de Formation

---

## Gérer son stress et prendre du recul

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout public



#### **Objectifs pédagogiques**

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître et comprendre les facteurs de stress inhérents au travail et à la sphère privée
- Prévenir et gérer les symptômes du stress
- Actionner leurs leviers individuels : leur organisation, leurs émotions et leur assertivité
- Développer leur flexibilité comportementale



#### **Description**

##### **Comprendre le stress**

- La définition du stress
- Les symptômes du stress
- Les facteurs du stress

##### **Faire face au stress**

- Les stratégies de coping face au stress
- Les leviers individuels : son organisation de travail et les cercles d'influence, ses pensées, croyances et émotions, son relationnel

##### **L'intelligence émotionnelle : l'art de comprendre et gérer ses émotions**

- Définition de l'intelligence émotionnelle
- A quoi servent les émotions ?
- Les reconnaître et identifier le besoin derrière chaque émotion
- Comprendre son fonctionnement émotionnel et connaître ses drivers
- Les techniques de relaxation : respiration, cohérence cardiaque et mindfulness

##### **Communication et relation aux autres**

- Les fondamentaux de la communication : savoir écouter, questionner, reformuler
- L'assertivité : savoir dire non, savoir demander, savoir recevoir et émettre une critique, savoir émettre et recevoir un compliment
- Savoir s'extraire des jeux psychologiques (le triangle dramatique entre autres...)



#### **Prérequis**

Aucun

### **Informations sur l'accessibilité**

Pour tout échange ou demande de mise en confort, vous pouvez contacter notre référent handicap à l'adresse : [apf.formation@apf.asso.fr](mailto:apf.formation@apf.asso.fr)



### **Modalités pédagogiques**

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT, vidéos), des analyses de cas, des ateliers pratiques et des échanges entre les participants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (PPT, vidéos), des mises en situation et jeux de rôle, sur l'expérience des participants, sur l'analyse des pratiques professionnelles, des ateliers pratiques et des débats.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

En amont de la formation : Un questionnaire sera adressé à chaque participant pour évaluer son niveau de stress.

- Pendant la formation : des quizz et mises en situation évalueront l'acquisition des connaissances
- A l'issue de la formation : les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation (une synthèse sera transmise au commanditaire).