

Intitulé

La gestion du stress en milieu  
professionnel

Référence

FOR 502

Public ciblé

Tous professionnels

Prérequis

Aucun

Lieu

- À Mende en inter
- Sur l'établissement en intra

Durée

- 02 Journées
- 14 Heures de formation

Prix Inter / par personne \*

269€ / jour / personne

Prix Intra / hors frais annexes

2300€ / Hors frais annexes

\*Net de TVA par décision d'exonération de la  
DIRRECTE OCCITANIE du 03 Juin 2019

F004B

# Formation

## La gestion du stress en milieu professionnel

### Objectifs opérationnels

- Comprendre et repérer les mécanismes du stress.
- Mettre en pratique les outils de gestion du stress.
- Prévenir et maîtriser le stress, source d'épuisement professionnel et de burn out.

### Objectifs pédagogiques

- Favoriser la connaissance de soi (émotions, besoins) pour diagnostiquer son stress.
- Repérer les différentes sources de stress.
- Développer sa capacité à prendre de la distance dans les situations conflictuelles.
- Renforcer l'affirmation et la confiance de soi.

### Contenu

- **Jour 1**
  - Connaître ses facteurs de stress et reconnaître les signes clinique.
  - Diagnostiquer son niveau de stress.
  - Comprendre le fonctionnement du stress.
  - Identifier les conséquences du stress.
  - Reconnaître ses besoins et apprendre à y répondre.
- **Jour 2**
  - Pratique et exercice de la relaxation.
  - S'approprier des règles d'hygiène relationnelle au quotidien.
  - Savoir dire non lorsque c'est nécessaire.
  - Renforcer les fonctions de recevoir et demander.
  - Anticiper les situations de stress.

### Évaluation des résultats

ATL Formation met en œuvre un dispositif d'évaluation permettant de mesurer la progression des acquis des participants, et d'adapter l'intervention. Pour ce faire, les outils et méthodes à disposition sont :

- Une auto-évaluation initiale de connaissance/compétences : qui permet à chacun de se situer dans sa pratique professionnelle et de cibler ses objectifs et ses besoins en formation.
- Une évaluation par objectif : à la fin de chaque objectif pour mesurer l'acquisition des compétences.