

# SAVOIR GÉRER SON STRESS

DCT07



## STATUTS

Dirigeant, Employé, Cadre et agent de maîtrise, Demandeur d'emploi, Tout public

## PRÉREQUIS

La formation ne nécessite aucun pré-requis

## DURÉE

2 jours, soit 14 heures

## PUBLIC

Tout public

## TARIF

900 €

## CERTIFICATIONS

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

## PROCHAINE(S) SESSION(S) : 2024

Besançon	1 <sup>re</sup> Session : 30/05 et 06/06 2 <sup>e</sup> Session : 21/11 et 28/11
Belfort	1 <sup>re</sup> Session : 30/05 et 06/06 2 <sup>e</sup> Session : 21/11 et 28/11

## CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

Identifier ses attitudes face au stress  
Anticiper les situations stressantes  
Evaluer et gérer sa charge émotionnelle

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Gérer son stress

Analyser ses mécanismes face au stress

## PROGRAMME

### Attitude face au stress

Identifier son attitude face au stress

Déterminer les réactions face au stress

Comprendre son environnement et ses relations

Prendre conscience de son positionnement vis à vis des autres et de soi-même

### La gestion du stress

Repérer ses sources de stress

Repérer les symptômes du stress

Identifier son attitude face aux « stresseurs »

Analyser ses propres mécanismes de réaction face aux « stresseurs »

### Améliorer son état interne

Analyser son comportement sous pression.

Reprendre le contrôle

Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir

Maintenir son niveau d'énergie

Gérer sa stabilité émotionnelle

### Gérer les stresseurs

Faire face aux sollicitations

Poser ses limites en évitant le conflit

Faire respecter ses frontières et augmenter sa propre capacité à faire face

Savoir dire non quand c'est nécessaire

Utiliser les outils de la CNV pour anticiper les situations stressantes

Gérer les périodes de forte charge

Evaluer son niveau de fatigue

Les clés pour se régénérer physiquement

Les clés pour gérer la fatigue morale

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM ou étude de cas/mise en situation

Rejoignez-nous et suivez-nous sur :



#### BESANÇON

46, avenue Villarceau

25000 Besançon

Tél. : 03 81 25 26 06

#### BELFORT

1, rue du Docteur Fréry

90000 Belfort

Tél. : 03 84 54 54 84

#### VESOUL

1, rue Victor Dollé

70000 Vesoul

Tél. : 03 84 96 71 08

#### LONS-LE-SAUNIER

87, Place de la Comédie

39000 Lons-le-Saunier

Tél. : 03 84 86 42 07

Pour toute demande d'informations : [contact@sifco.eu](mailto:contact@sifco.eu)