

# Programme de formation

## « Gestion du Stress Professionnel »

### Objectifs pédagogiques :

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts
- ◆ Acquérir des techniques pour mieux gérer le stress au quotidien
- ◆ Renforcer les compétences relationnelles pour réduire les tensions

---

### Programme détaillé :

#### Introduction

- Accueil des participants
- Définition du stress

#### Module 1 : Comprendre le stress

- Sources de stress professionnelles
- Les effets du stress (physique, intellectuel et professionnel)
- Identifier et déterminer et repérer les sources de stress
- Cas pratique interactif

#### Module 2 : Techniques et outils de gestion du stress

- Techniques de gestion émotionnelle
- Techniques organisationnelles (Gestion du temps, Mindset, Adaptation mentale)
- Techniques respiratoires
- Techniques de micro-pauses actives
- Techniques de gestion de l'énergie
- Atelier pratique

#### Module 3 : Développement des compétences relationnelles

- Communication assertive
- Prise de recul
- Crée un environnement apaisant

#### Module 4 : Plan d'action individuel

- Jeux de rôle

#### Clôture et Synthèse

---

### Durée totale de la formation :

04h00

---

### Public :

Tout public – 3 à 12 participants par session

---

### Certification :

Chaque participant répondant aux exigences de la grille d'évaluation recevra une attestation de formation « Gestion du Stress Professionnel ».