

# FORMATION DES COLLABORATEURS

## à la gestion du stress

**FORMATION DE DEUX JOURS EN PETITS GROUPES  
DE 8 À 10 PARTICIPANTS**

### LES OBJECTIFS

**La gestion du stress a pour but de :**

- Identifier ses propres sources de stress
- Comprendre les mécanismes psychologiques et émotionnels du stress
- Comprendre ses réactions en situation de stress
- Acquérir des compétences personnelles à gérer son propre stress
- Développer des compétences relationnelles

**DATES** Nous contacter

**LIEU** Paris

#### PROFIL DES PARTICIPANTS

Collaborateurs de l'entreprise sensibles à la qualité de vie et au bien-être au travail

#### RESPONSABLE FORMATION

Anne-Marie CARIOU, psychologue clinicienne

**TARIF** 1250 € HT par participant

**Code du stage : 3**





## CONTENU

La formation à la gestion du stress s'articule autour de 3 grands thèmes :

# 1

### ■ La compréhension du phénomène du stress

- La différence entre stress et Hyperstress®
- Les principales définitions bio-médicales, psychosociales
- Les différents stades d'une réaction de stress et les mécanismes physiologiques, comportementaux, cognitifs et émotionnels
- Les conséquences individuelles collectives et organisationnelles du stress élevé

# 2

### ■ La gestion de son propre stress

- Identifier ses propres sources de stress
- Techniques associées à la gestion de la dimension physiologique de la réaction de stress
- Assouplissement de ses certitudes et de ses croyances : techniques associées à la gestion de la dimension psychologique, réévaluation « cognitive » des situations, les modes de raisonnement réducteurs de stress, la prise de recul
- Les facteurs qui contribuent à renforcer sa résistance au stress : hygiène de vie, comportements de santé, émotions positives, investissements affectifs extra-professionnels, soutien social

# 3

### ■ La qualité de la relation à l'autre

- Prendre conscience de l'impact de son comportement sur le stress des autres
- Développer la compétence émotionnelle
- Adopter des comportements efficaces

**Stimulus**

Contact : [sylvia.van-troeyen@stimulus-conseil.com](mailto:sylvia.van-troeyen@stimulus-conseil.com)  
Tél. : 01 42 96 75 87

Stimulus est agréé expert auprès des CHSCT, habilité IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)  
Membre fondateur de la FIRPS (Fédération des Intervenant en Risques Psychosociaux)