



## Gérer son stress

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de cette formation, vous comprendrez et identifierez les déclencheurs de stress. Vous saurez utiliser divers outils et techniques afin de l'anticiper et de le réguler pour favoriser votre bien-être au sein de l'établissement.

### CONTENU DU PROGRAMME :

#### 1. Qu'est-ce que le stress ?

- Les définitions et le contexte général
- Le stress comme signal d'alarme
- La distinction entre stress positif et négatif
- La distinction entre stress professionnel et personnel
- Les trois variables du stress

#### 2. Où le stress prend-il sa source ?

- Les différentes sources internes : origine psychologique, réactivation de situations vécues, origine physique, signaux corporels...
- Les différentes sources externes : les conflits, les situations difficiles...

#### 3. Quelles sont les différentes manifestations du stress ?

- Dix façons de s'user avec le stress
- L'identification de son stress comme travail personnel
- Les études de cas par cas

#### 4. Comment anticiper le stress ?

- Aborder les diverses sensibilités au stress
- Développer une formulation claire pour éviter les malentendus involontaires
- Identifier ses besoins et les prendre en considération
- Poser ses limites

#### 5. Comment réguler le stress ?

- La régulation individuelle, relationnelle et organisationnelle
- La régulation *a posteriori*
- La régulation dans l'instant : exercices de relaxation, respiration...

### MODALITES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES :

- Utilisation par le formateur de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives ou actives ( tests, mise en situation, jeux de rôle...) permettant d'acquérir ou actualiser ses connaissances/ compétences.
- Réalisation d'un quizz /QCM d'évaluation finale des connaissances
- Remise d'une fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Remise au stagiaire du diaporama d'animation utilisé par le formateur

#### Durée & Tarif HT

1 Jour – 7h  
Tarif à définir

#### Entreprise

#### Public concerné

Toute personne amenée à vouloir mieux gérer le stress

#### Pré requis

Compréhension du Français  
test de positionnement initial

#### Modalités d'encadrement

Formation en présentiel.  
Formateur qualifié OPQF  
Psychologue

#### Lieu

Asforest ou en entreprise

#### Dates

Dates à définir

HÔTELS / RESTAURANTS / CAFÉS / TRAITEURS

