

Dans un monde où les exigences professionnelles sont de plus en plus fortes, il est essentiel de savoir gérer son stress pour maintenir une bonne santé mentale et physique et ainsi mieux mobiliser ses énergies.

Cette formation vous fournira les outils nécessaires pour mieux comprendre le stress, l'identifier et le gérer de manière efficace.

Objectifs de la formation

- Comprendre les effets du stress, en déceler les causes,
- Parvenir à maîtriser vos émotions en situation de stress,
- Admettre que le stress est bien souvent symptomatique d'une difficulté à vivre le changement,
- Améliorer votre capacité d'adaptation.

Pour qui ?

Manager, cadre ou collaborateur qui a besoin de gagner en efficacité dans les situations de tension et de stress.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes d'entraînement

1. Comprendre les origines du stress et en maîtriser les effets

- Dépasser les a priori sur le stress,
- Identifier les différentes sources de stress professionnel,
- Repérer les signes d'une accumulation de stress,
- Connaître vos atouts pour éliminer les symptômes de stress,
- Adopter les gestes et les attitudes de relaxation.

2. Gérer votre stress de manière intégrée

- Connaître les principes d'une bonne élimination du stress,
- Déployer vos armes anti-stress : la relaxation et l'auto-motivation,
- Prendre la parole en public, aborder une personne importante,
- Combattre vos propres résistances : savoir dire non, savoir dire oui,
- Choisir la réponse la plus adaptée et la moins stressante à une situation.

3. Définir vos propres objectifs accessibles et motivants

- Vous créer les conditions pour vous sentir plus serein et plus motivé,
- Vous appuyer sur votre authenticité : pour imaginer, vous adapter, réaliser,
- Mieux utiliser votre temps,
- Mieux articuler les différents rythmes de travail.

4. Pour un changement sans stress

- Poser vos exigences en prenant en compte celles des autres,
- Faire coexister la nécessaire routine et l'impérieuse diversité,
- Identifier vos leviers de motivation pour évoluer en permanence,
- Le pouvoir du changement : changer, c'est changer de point de vue.

Méthode d'animation

- Une pédagogie sécurisante mais confrontante pour engager des changements durables,
- Alternance d'apports pédagogiques, de séances de relaxation et d'études de cas concrets,

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/gerer-son-stress-en-milieu-professionnel.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

Gérer son stress en milieu professionnel



- Autodiagnostic pour comprendre votre rapport au stress.

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/gerer-son-stress-en-milieu-professionnel.html>
Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)