

## x. Gestion du stress

DURÉE : 1 j

SESSIONS : En présentiel ou en distanciel, nous consulter

FRAIS D'INSCRIPTION (DÉJEUNER INCLUS) : € HT

PRÉREQUIS & PUBLIC CONCERNÉ : Directeur, directrice, chef/cheffe de projet, ingénieur.e, technicien.ne

### OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables de différencier un bon stress d'un mauvais stress, d'identifier les signaux liés au stress, d'utiliser et de pratiquer des outils et de les proposer à un groupe, de proposer des solutions préventives pour des groupes, de définir un objectif, d'organiser et de prioriser leurs tâches de travail et seront en mesure d'évaluer une situation de stress pour eux ou leurs collaborateurs.

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### JOUR 1

#### THEORIE ET PRATIQUE

Quelques éléments de théorie sur le stress : bon stress ou mauvais stress ?, est-ce une maladie ou un réflexe ?, quelles sont les signaux liés stress ?, comment le détecter ?, comment le gérer ?, l'impact du stress sur l'estime de soi ?, quelles sont les signes ?

Ateliers pratiques de gestion du stress : cohérence cardiaque (théorie et pratique), exercice d'écoute empathique, technique respiratoire Yoga, exercices physiques de relaxation, travail sur nos pensées/croyances, méditation auto empathique, méditation express, exercices de libération par l'écriture.

Définition d'un objectif S.M.A.R.T., la philosophie du plus petit pas, organisation et priorisation de son travail exercice pratique.

Comment réagir face à une situation de stress, retour d'expérience de la journée.

Bibliographie.