

## SOFT SKILLS

### Fiche 57. LA GESTION DU STRESS

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **PRIX** : nous consulter

 **POUR QUI ?** : Chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- CONNAÎTRE LA DÉFINITION DU STRESS ET LIMITER LES FAUSSES CROYANCES
- SAVOIR IDENTIFIER SES PROPRES FACTEURS DE STRESS ET POUVOIR Y FAIRE FACE
- CONNAÎTRE LES STRATÉGIES, OUTILS ET MÉTHODES POUR MIEUX RÉGULER SON STRESS

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

#### PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS\*)

##### AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

##### PENDANT :

#### MODULE 1 : LE STRESS COMME REACTION NORMALE D'ADAPTATION

- Connaître les définitions du stress et identifier les fausses croyances sur le stress
- Comprendre les trois niveaux du syndrome général d'adaptation
- Identifier ses facteurs de stress et les comprendre
- Prendre conscience du rôle de l'affirmation et de la confiance en soi

 **Activité** : Autodiagnostic de ses facteurs de stress et piste d'actions


#### MODULE 2 : POURQUOI REGULER SON STRESS

- Prendre conscience des limites de la résistance au stress
- Définir le stress comme un risque psychosocial
- Définir le burnout
- Identifier les impacts sur le court, moyen et long terme

 **Activité** : Autodiagnostic de sa capacité à gérer son stress

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL :   
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE :   
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET :   
<https://ekilibre-conseil.com/>

**MODULE 3 : LES TROIS NIVEAUX DE GESTION DU STRESS**

- Identifier les fondamentaux pour agir sur :
  - ses facteurs de stress
  - ses émotions désagréables
  - ses facteurs personnels de protection

**Activité** : Atelier de partage de bonnes pratiques**MODULE 4 : LA GESTION DU STRESS, TECHNIQUES ET OUTILS**

- Savoir établir une stratégie antistress durable
- Identifier ses facteurs personnels de protection
- Connaître et savoir appliquer des outils de priorisation des tâches
- Savoir accueillir, identifier, comprendre et maîtriser ses émotions
- Identifier les principes clés de la prise de recul
- Connaître les principes clés des techniques de méditation
- Connaître les principes clés des techniques de respiration

**Activité** : Identification d'un plan d'action personnalisé**APRÈS :**

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

**EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :**

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

**L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :**

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
  - Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
  - Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

**LES OPTIONS :**

- Durée de la formation ajustable
  - Format également disponible en anglais
  - Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
  - Format adaptable en 100% distanciel et interactif
  - Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION

**SOMMAIRE****\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : ✉  
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE : ☎  
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET : 🌐  
<https://ekilibre-conseil.com/>