

## Comprendre et apprendre à maîtriser son stress

### Objectifs de la formation

A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :

- Appréhender la notion de stress,
- Comprendre et prendre conscience du fonctionnement du stress afin d'acquérir du confort pour soi même,
- Identifier ses mécanismes,
- Apprendre à le gérer et pratiquer des techniques simples au quotidien.

### PROGRAMME

#### Savoir définir le stress

- Le stress au travail
- Stress et travail
- Les états du stress au travail

#### Comprendre et identifier comment le déséquilibre s'installe :

- Identifier les symptômes du stress : les conséquences
- Repérer ses facteurs de stress :
  - Les causes internes : situation physique et physiologique
  - Les causes externes : son environnement
  - Les facteurs aggravants

#### Apprendre à retrouver l'équilibre :

- Comprendre et gérer ses émotions
- Expérimenter et pratiquer la relaxation
- Agir de façon positive : savoir dire non lorsque c'est nécessaire, savoir prendre de la distance
- Renforcer la confiance en soi

#### Définir et mettre en oeuvre sa stratégie de réussite

### CONTEXTE

Le stress s'invite bien souvent dans la sphère professionnelle. Un stress trop important est une source de perte de productivité et de mal être au travail.

Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public.

### AUCUN PRÉREQUIS

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation réalisée en présentiel lorsque les règles sanitaires le permettent ou en visio-conférence pour des groupe de moins de 6 personnes.

Partages d'expériences, ateliers de mise en pratique et mise en situation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation en fin de formation et exercices pratiques

### CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à [contact@gallileo-coaching.com](mailto:contact@gallileo-coaching.com) , une date sera ensuite déterminée.

Prestation assurée pour des groupes de 4 personnes minimum et 16 maximum

### INFORMATIONS PRATIQUES

- 2 jours, soit 14h
- 4 personnes mini - 16 personnes maxi (inter ou intra entreprise)
- Lieu Bordeaux (adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

### TARIF

400 euros HT / personne

Formation accessible aux personnes en situation de handicap