



## Des solutions pour éviter et gérer le stress au quotidien

Le stress touche particulièrement certains métiers, mais chacun peut en être victime, quel que soit son milieu professionnel ou son niveau hiérarchique.

Il est aujourd'hui une cause importante de souffrance et de mal être au travail comme dans l'environnement personnel.

Grâce à cette formation, apprenez à faire face efficacement à toute situation stressante.

Elle vous permettra de comprendre les mécanismes du stress et d'apprendre comment le maîtriser pour en faire un allié.

Durée

**2J Présentiel  
+1/2J Distanciel**

### Contact

Florent Schmidt  
Email : [fschmidt@actinum.com](mailto:fschmidt@actinum.com)  
Tel : +33 (0)1 42 89 97 83

## Gestion efficace du stress en milieu professionnel

### Pour qui ?

- Toute personne souhaitant canaliser efficacement son stress et ses émotions au travail

### Objectifs

- Comprendre le mécanisme du stress
- Apprendre à repérer les situations stressantes et les déclencheurs de stress
- S'approprier les techniques de gestion du stress
- Maîtriser ses émotions et son stress
- Devenir "coach anti-stress"

### Pédagogie

- 40% théorie, 60% pratique

### Points forts

- Formation très vivante et interactive
- Exercices de détente et de sophrologie
- Méthodes pour mettre en place une stratégie antistress durable

### Pré-requis

- Aucun

### Intervenant

- Formateur-coach
- Formé à la sophrologie

**Programme détaillé page suivante...**

## Contenu de la formation

### JOUR 1 : Concevoir et préparer son intervention

#### Comprendre les mécanismes du stress

- Définition du stress
- Les causes principales du stress
- Le mécanisme du stress : son utilité et ses limites
- Comment se construit notre réalité ?
- Le repérage du stress à partir des index de la conscience.

*Exercice d'application : brainstorming et metaplan sur les déclencheurs de stress et les réactions associées*

#### Gérer ses états internes et ses émotions

- Qu'est-ce qu'un état interne ? Les principaux états internes
- Apprendre à gérer ses états internes par la dissociation.
- Découverte des liens étroits existants entre posture et émotions

*Exercice d'application : Test de différentes postures pour expérimenter le lien physiologique*

#### Se libérer du stress en clarifiant ses objectifs et en se libérant de ses voix contraignantes

- Apprendre à définir un objectif individuel ou collectif
- Questionner la situation présente
- Découvrir le but du but, générateur de motivation
- Questionner l'état désiré
- La question des ressources et des freins

### JOUR 2 : Concevoir et préparer son intervention

#### Les différentes techniques de gestion du stress

- L'ancre anti-stress : Installer à la demande un état interne ressource en fonction d'une présentation orale, un entretien difficile ou à fort enjeu, comment se donner toutes les chances de réussir
- La recherche d'un cadre commun dans le cas d'un conflit : les niveaux logiques de DILTS, les positions de perceptions
- Identifier et se libérer de ses voix contraignantes

*Exercice d'application :*

- Auto-diagnostic "Drivers" + Trouver ses permissions
- Créer son ancre anti-stress et la renforcer avec ses permissions

*Mise en situation : Négociation constructive*

#### Etre un coach anti-stress

- Accompagner quelqu'un par l'écoute active
- Accompagner quelqu'un par le coaching bref, orienté-solution
- Accompagner quelqu'un par la méthode de la dissociation.
- La critique génératrice de stress, points de vigilances
- Les différents types de recadrage

*Mises en situation : Pratique de tous les modes d'accompagnement (en triômes : Coach, coaché, observateur)*



### A propos d'ACTINIUM

Actinium est un **cabinet de conseil, d'accompagnement et de formation, certifié ISO 9001 et 29990**, expert du **Management des Hommes et des projets**.

Notre ambition est d'unifier l'Homme, l'entreprise et ses processus... pour créer de la valeur.

Pour cela, nous proposons des formations et de l'accompagnement sur l'ensemble de la chaîne de valeur opérationnelle :



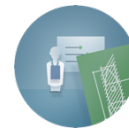
Organisation innovante, management de l'innovation



Management agile, direction des projets



Management des Hommes et des projets, certifications (3.0, PRINCE2®, PMP®, ...)



Coaching managérial, agile, Innovation managériale, ...



Pilotage des transformations (digitale, agile, etc.)



Créer la valeur attendue

Pour cela, ACTINIUM s'appuie sur 35 consultants, formateurs ou coaches qui accompagnent les Hommes et les organisations par une approche innovante afin de transformer les théories du management en outils opérationnels et en bonnes pratiques accessibles à tous.

## Moyens techniques et pédagogiques

Nos programmes sont proposés selon un dispositif de *Blended Learning* alternant phases de présentiel et de distanciel.

La figure ci-dessous illustre et synthétise l'ensemble du dispositif :

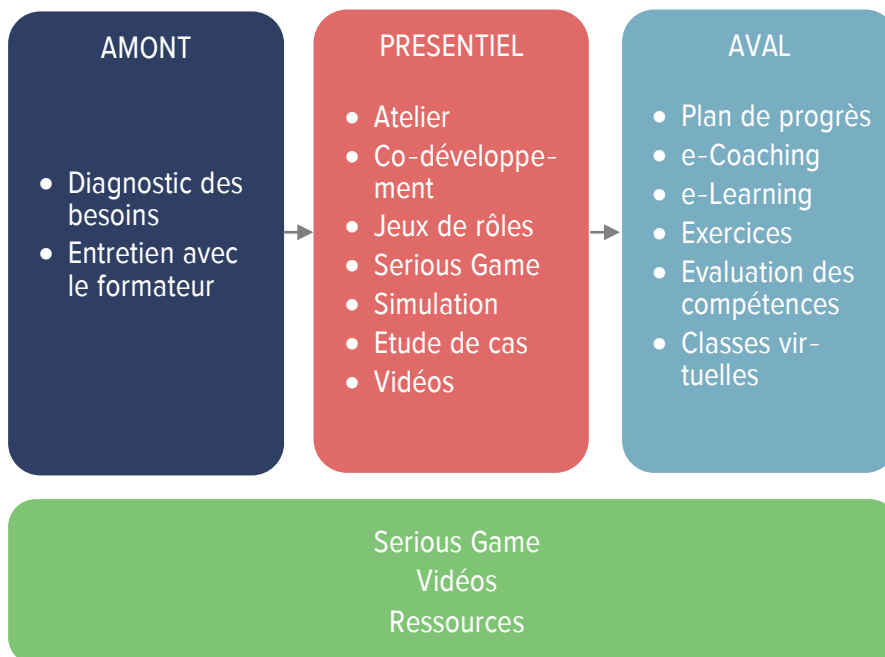


Figure 1 - Dispositif de formation blended learning

- **Avant (Amont) :** évaluation en ligne des besoins de formation, entretien en ligne avec formateur, organisation et suivi du parcours via la mise en place d'un Plan de progrès personnel.
- **Pendant (Présentiel) :** durant la formation plusieurs dispositifs pédagogiques sont possibles (apports théoriques, études de cas, jeux de rôles, serious games, ateliers, co-développement, plans d'action individuels et suivi, ...)
- **Après (Aval) :** e-coaching distanciel et suivi individualisé, classes virtuelles selon programme, évaluation en ligne des acquis de formation et de la satisfaction.
- **En transverse** sur l'ensemble de la période distancielle et présenteielle : des Serious Games, vidéos (types Mooc, etc.) et des ressources documentaires (articles, supports complémentaires, fiches de synthèse, etc.)



Exemple de Serious Game



Evaluation à chaud



Diagnostic amont

### Adéquation des besoins et accompagnement

Parce que les besoins de formation sont personnels à chacun, Actinium propose un dispositif qui vous accompagne dans le développement de vos compétences.

Nous nous assurons de l'adéquation des besoins grâce à un diagnostic réalisé en amont de la formation.

Cette analyse est complétée par un entretien avec le formateur, qui initialise le parcours de formation.

Les objectifs définis lors de cette démarche permettent d'établir un plan de progrès personnel, qui fixe les bases de l'accompagnement proposé dans nos formations.

Si la formation présenteielle est adaptée aux besoins du groupe, l'accompagnement aval est lui totalement individuel.

Cet accompagnement à distance est réalisé par le même formateur que lors de la formation présenteielle.

Le dispositif se conclut avec un diagnostic des connaissances obtenues, mettant en perspective les acquis avec les objectifs de développement initiaux.