

## **stress** au travail

Supprimez votre stress grâce à la Process Com



### **Programme 2012**

#### **Strasbourg**

24 & 25 janvier 2012

#### **Dijon**

30 & 31 janvier 2012

#### **Besançon**

2 & 3 février 2012



## Le stress au travail, fléau du XXIème siècle, touche tous les secteurs et toutes les catégories professionnels.

Les effets qu'il engendre sur la santé et les capacités de travail influent sur la vie personnelle et la performance de l'entreprise.

Ce stage vous permettra de prendre du recul, de faire une pause et d'acquérir les outils pour augmenter votre résilience au stress et déjouer ses conséquences néfastes.

**Stage 100% pratique –les stagiaires repartent avec des outils concrets immédiatement applicables au quotidien**

## objectifs formation

Mieux se connaître pour mieux gérer son stress, identifier les situations qui, pour soi, sont source de stress et apprendre à les gérer, prendre conscience de ses comportements sous stress et leurs conséquences sur ses relations au travail, mieux gérer les situations stressantes et les conflits, développer une stratégie de gestion du stress pour soi et pour les autres, changer ses comportements sous stress en comportements positifs.

## programmédétaillé

### Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

Les différents profils de personnalité. Prendre conscience de son profil. Comprendre son fonctionnement sous stress et hors stress. Quelles sont les ressources psychologiques de chaque profil. Savoir prévoir son évolution dans le temps.

### Augmenter sa résilience au stress

Comprendre les causes de son stress psychologique, connaître ses besoins psychologiques, découvrir les différences de ses états sous stress léger et sous stress sévère.

Travailler sur ses différents domaines de vie (professionnel et personnel)

### Savoir repérer ses signaux d'entrée sous stress et Gérer son stress

Le stress négatif et ses différentes manifestations. Savoir faire la distinction entre son signal d'alarme et son panneau « danger ». Prendre conscience de ses comportements sous stress léger et sous stress sévère.

Apprendre à éviter au quotidien l'impact de son stress. Savoir gérer son stress quand il est installé pour le déjouer.

## méthodopédagogique

Une judicieuse alliance de méthodologie et de pratique pour une animation centrée sur les exercices de mise en situation à partir de cas concrets vécus en entreprise.

- Exercices, études de cas
- Méthodes, astuces
- Jeux de rôles, ateliers pratiques
- Exemples de cas vécus en entreprise
- Moyens audiovisuels et informatiques
- Support de stage

Cette formation repose sur une pédagogie active et participative.

## modalitéspratiques

### • Public concerné

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress psychologique

### • Dates & Lieux

Strasbourg - les 24 et 25 janvier 2012

Dijon - les 30 et 31 janvier 2012

Besançon - les 2 et 3 février 2012

(2 jours)

### • Tarif

750,00 €ht par personne

Inventaire de personnalité du stagiaire et support de stage inclus

**Déjeuners pris en commun offerts**

**A renvoyer par fax 03.81.47.96.79**

**stress**autravail

Supprimez votre stress grâce à la Process Com

**établissement**

---

Raison sociale :..... Tél :.....

Adresse complète :.....  
.....  
.....

Interlocuteur :..... Fonction :.....

Ligne directe :..... Fax : .....

E-mail :.....

> **Votre organisme collecteur (nom & adresse complète)** :.....  
.....

**Stagiaire(s)**

---

Nom/prénom :.....

fonction :.....

Nom/prénom :.....

fonction :.....

Nom/prénom :.....

fonction :.....

**coordonnées**

---

**IDEM**

20 rue du Chasnot 25000 Besançon  
tel 03.81.61.66.72— Fax 03.81.47.96.79  
idem@idem-commercial.com