

# APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

page 1/2

## OBJECTIFS

S'approprier les techniques de gestion du stress afin de :

- Gérer son stress en situation professionnelle
- Se recentrer au plus vite face à une difficulté professionnelle
- Anticiper ses réactions face aux situations stressantes
- Mener une séance de relaxation
- Proposer un outil de visualisation

## CONTENUS

### Jour 1

Connaître le stress :

- De quoi s'agit-il ?
- Quelles sont ses causes et ses conséquences ?
- Est-il utile ?
- Comment en repérer les prémisses ?

Agir sur le stress - Améliorer ses capacités et son efficacité :

- Transformer la pression en force d'action
- Réagir vite et efficacement tout en régulant son stress
- Se préparer en maîtrisant la fonction respiratoire
- Respiration, calme intérieur
- Relaxation dynamique : prise de conscience de son corps et des tensions

### Jour 2

Expérimenter des exercices de relaxation adaptés au contexte professionnel :

- Mise en situation, jeux de rôle
- Analyse de l'expérimentation
- Création de situations de transfert adaptées aux situations professionnelles, propre à chacun

Mener une séance de relaxation :

- Animer une micro séance de relaxation
- Choisir un outil de visualisation parmi les exercices proposés précédemment et l'inclure dans la séance à animer

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- cours en groupe et en présentiel.

## PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

## PUBLIC

Toute personne pouvant être confrontée à des situations de stress.

## DURÉE

14 heures – 2 journées continues.

## DATES – HORAIRES

Septembre 2021

de 9 h 00 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 00

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

5 minimum - 15 maximum

## INTERVENANT(S)

**Samuel Stolarz**, formateur et animateur socioculturel indépendant - Expert en technique de relaxation.

## LIEU(X) DE FORMATION

GIP FCIP

17, bd de la Paix – REIMS

## VALIDATION

Une attestation de formation et une attestation d'acquis sont délivrées à chaque participant en fin de formation.

## TARIF – MODALITÉS DE FINANCEMENT

2 jours x 210 € = 420 €

Financement : nous consulter.

## ACCESSIBILITÉ - HANDICAP

Locaux accessibles aux personnes en situation de handicap.

GIP Formation Continue et Insertion Professionnelle

17, boulevard de la Paix - CS 50033 - 51722 REIMS CEDEX

03 26 61 20 72 – [cafoc@ac-reims.fr](mailto:cafoc@ac-reims.fr)

SIRET : 18510906300023 - n° activité : 2151P003751 - date d'obtention : 11/03/2003

Les conditions générales de ventes sont disponibles sur notre site internet.

# APPRENDRE À GÉRER SON STRESS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

page 2/2

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Techniques de relaxation dynamique

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Salle équipée d'un ordinateur avec connexion internet et d'un vidéoprojecteur.

## MODALITÉS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SUIVI

- Accompagnement et suivi individuel suivant les besoins
- Un questionnaire de satisfaction est transmis à chaque participant

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Une évaluation individuelle est organisée, tout au long de la formation par des mises en situations.

GIP Formation Continue et Insertion Professionnelle  
17, boulevard de la Paix - CS 50033 - 51722 REIMS CEDEX  
03 26 61 20 72 – [cafoc@ac-reims.fr](mailto:cafoc@ac-reims.fr)

SIRET : 18510906300023 - n° activité : 2151P003751 - date d'obtention : 11/03/2003  
Les conditions générales de ventes sont disponibles sur notre site internet.