

## Encadrement direct

### La gestion du stress

#### Objectifs :

- Etre capable de faire face aux évènements imprévus et aux sollicitations pressantes et répétées, parfois agressives.
- Savoir économiser son énergie tout en conservant son dynamisme.
- S'approprier des méthodes et des outils pour mieux intégrer les contraintes professionnelles.

#### Programme :

- **Reconnaître le stress:**
  - Facteurs internes et externes
  - Signaux personnels, physiques, intellectuels, émotionnels et sociaux
- **Comprendre ses propres réactions, émotions et comportements ainsi que ceux des autres:**
  - Identifier les mécanismes et les représentations qui les génèrent
  - La notion de stress dépassé
- **Augmenter ses capacités à choisir ses propres émotions :**
  - En reconnaître les processus et la signification
  - Les exprimer et les utiliser de façon appropriée
- **Trouver ses buts, transformer ses souhaits en objectifs d'apprentissage de mieux-être et de succès**
- **Modifier ses stratégies inefficaces et reconsidérer ses convictions auto-limitatives**
- **Conservier ou retrouver facilement son calme, énergie et le contrôle dans les situations critiques**
- **Renouveler ses ressources, réduire les tensions inutiles et renforcer son dynamisme de progrès**
- **Entraînement pratique:**
  - Exercices à la gestion des émotions
  - Exercices d'auto-analyse de son niveau de stress
  - Exercices au développement d'attitudes positives
  - Jeux de rôles et simulation

*Cette formation permet de développer des compétences pratiques, psychologiques, relationnelles et humaines appropriées aux situations de stress.*

*Nous pouvons prévoir 1 journée complémentaire à 1 ou 2 mois pour faire un bilan et apporter conseils et entraînements supplémentaires*

*L'animateur est un psychologue clinicien*

#### Personnes concernées :

- Tout personnel d'encadrement, tout poste à responsabilité souhaitant mieux gérer son stress dans les situations professionnelles difficiles.

---

Formule Intra entreprise personnalisable.

ARA-Formations contact@araformations.com

Jean Marc Déléage jdeleage@araformations.com

☎ 06 80 30 71 33

Joël Bazot jbazot@araformations.com

☎ 06 81 95 17 38

ARA-Formations ■ SARL au capital de 18000€ ■ Siège social : 8 rue Clos Badinand 42290 Sorbiers