



## GÉRER LE STRESS

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation vous serez apte à comprendre et identifier les déclencheurs de stress

Vous serez capable d'utiliser divers outils et techniques afin de l'anticiper et de le réguler pour favoriser votre bien-être au sein de l'établissement.

### CONTENU DU PROGRAMME

#### 1. Qu'est-ce que le stress ?

- Les définitions et le contexte général
- Le stress comme signal d'alarme
- La distinction entre stress positif et négatif
- La distinction entre stress professionnel et personnel
- Les trois variables du stress

#### 2. Où le stress prend-il sa source ?

- Les différentes sources internes : origine psychologique, réactivation de situations vécues, origine physique, signaux corporels...
- Les différentes sources externes : les conflits, les situations difficiles...

#### 3. Quelles sont les différentes manifestations du stress ?

- Dix façons de s'user avec le stress
- L'identification de son stress comme travail personnel
- Les études de cas par cas

#### 4. Comment anticiper le stress ?

- Aborder les diverses sensibilités au stress
- Développer une formulation claire pour éviter les malentendus involontaires
- Identifier ses besoins et les prendre en considération
- Poser ses limites

#### 5. Comment réguler le stress ?

- La régulation individuelle, relationnelle et organisationnelle
- La régulation a posteriori
- La régulation dans l'instant : exercices de relaxation, respiration...

### METHODES MOBILISÉES ET MODALITES D'ÉVALUATION

- Utilisation de méthodes pédagogiques expositives, interrogatives ou actives (tests, mises en situation, jeux de rôle...) permettant d'acquérir ou actualiser ses connaissances.
- Réalisation d'un quizz/QCM d'évaluation finale des connaissances
- Remise d'une fiche individuelle d'appréciation de la formation
- Remise au stagiaire du support de formation sur clé USB

### HÔTELS / RESTAURANTS / CAFÉS / TRAITEURS



#### Durée & Tarif

**1 jour – 7 heures**

INTER : prix catalogue /pers.

INTRA : nous contacter

#### Modalités et délais d'accès

##### Formation en présentiel

INTER : possibilité d'inscription dans la limite des places disponibles jusqu'à la veille de la formation

INTRA : nous contacter

#### Public visé

Toute personne amenée à rencontrer des situations stressantes

#### Pré requis

Compréhension du français  
Test de positionnement initial

#### Lieu

**ASFOREST ou en entreprise**

#### Dates de session

**Voir catalogue**