

# Faire face au stress

## **PUBLIC CONCERNE**

Toute personne désireuse d'agir sur son stress

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Définir le stress et ses implications
- Identifier son stress et celui de l'autre
- Agir sur son stress, les modérateurs de stress
- Améliorer sa capacité à gérer le stress en développant sa communication, en adaptant son écoute et ses comportements relationnels.

## **METHODE PEDAGOGIQUE**

- Echange, partage et analyse d'expérience
- Mises en situations professionnelles
- Apports théoriques

## **DUREE**

2 jours soit 14 heures

---

## **ELEMENTS DE CONTENU DE LA FORMATION**

- Définition du stress et ce qu'il n'est pas  
*Evaluation du stress*  
*Stress et situation de travail*
- Mesurer et analyser mon stress dans le cadre du travail  
*Identifier mon stress et évaluer son impact*  
*Les stratégies pour faire face au stress ou « coping »*  
*Efficacité et stress*  
*Les inégalités face au stress*
- Agir sur son stress, les modérateurs de stress : comment ?  
*En prenant du recul sur les agents stressés*  
*En modifiant les habitudes émotionnelles*  
*En modifiant sa façon de pensée*

*La résolution de problèmes*

*La prise de décision*

*Gérer son temps*

*Agir sur les comportements relationnels et sa communication*

*Pratiquer l'affirmation de soi*

---

CREFO

15, rue Papin - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ

03.20.19.18.00 - [contact@crefo.fr](mailto:contact@crefo.fr)

[Formulaire de contact](#)