

# GÉRER LES SITUATIONS DE STRESS

Le stress nous impacte tous, pour des causes différentes et de manières inégales. Ce stage vous permettra de comprendre quel est votre mode de fonctionnement et comment le stress le bouscule, le perturbe. Vous découvrirez **les ressources en votre possession** pour **anticiper et mieux gérer les situations de stress**, pour **gagner en sérénité**.

## ➤ OBJECTIFS

- ✓ Optimiser sa gestion des situations des stress
- ✓ Comprendre son fonctionnement sous stress
- ✓ Savoir anticiper et réagir aux situations de stress

## ➤ CONTENU

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

- Définition du stress
- Notre cerveau et le stress
- Les émotions et le stress
- L'impact du stress sur nos modes de fonctionnement
- Le triangle de Karpman et le stress

### Utiliser l'intelligence émotionnelle dans sa gestion du stress

- Le modèle EQ-Intelligence Emotionnelle
- Les 5 dimensions pour une meilleure gestion du stress
- Développer les bonnes compétences émotionnelles

### Comprendre notre mode de fonctionnement sous stress

- Les principaux profils de comportement (méthode DISC)
- Les caractéristiques clés de chaque comportement DISC
- Les réactions des comportements DISC sous stress
- Les prémices au burn-out pour chaque comportement
- Les motivations individuelles (méthode WPMOT)
- Caractéristiques clés, forces, limites de chaque motivation
- L'impact du stress sur nos motivations

### Réagir aux situations de stress

- Analyser et comprendre ses causes de stress
- Comprendre son profil DISC sous stress
- Comprendre son profil WPMOT sous stress
- Mobiliser les ressources pour gérer les situations de stress

### Application dans le quotidien

Chaque participant

- Travaille sur ses sources de stress
- Identifie et mobilise ses ressources face au stress
- Partage son retour d'expériences 1 mois plus tard en visioconférence

## ➤ PÉDAGOGIE

- ✓ Réflexion en groupes et en individuel
- ✓ Jeux de rôles, mises en situation sur des cas concrets liés à l'activité des participants

## ➤ PUBLIC

- ✓ Tout professionnel souhaitant optimiser sa gestion des situations de stress

## ➤ DURÉE ET PRIX

- ✓ 2 jours soit 14 heures
- ✓ 590€ HT/jour
- ✓ **Inclus vos profils individuel DISC, WPMOT et EQ**
- ✓ Prise en charge des OPCO
- ✓ **Retours et partages d'expérience 1 mois plus tard en visioconférence**

## ➤ VALIDATION

- ✓ Un questionnaire est adressé avant et après la formation afin de mesurer les éléments acquis
- ✓ Evaluation des participants en fin de formation
- ✓ Attestation de formation remise aux participants

## ➤ FORMAT

- ✓ Inter-entreprise
- ✓ Présentiel
- ✓ Limité à 6 participants pour garantir la personnalisation à chaque participant

## ➤ LES + DE CETTE FORMATION

- ✓ Chaque participant reçoit son profil Comportement, Motivations et Intelligence Emotionnelle
- ✓ Chaque participant travaille sur ses causes de stress à partir de ses spécificités

