



**DUREE**

1 jours (14 heures)

**PUBLIC**

Toute personne souhaitant opter pour une meilleure gestion de son stress

**PREREQUIS**

Aucun

**OBJECTIFS**

Comprendre et gérer le stress.  
Poser les bases d'une efficacité professionnelle, en sachant rebondir face aux situations sensibles

**METHODES PEDAGOGIQUES**

Temps d'apprentissage : apports théoriques  
Temps d'expérimentation : mises en situation  
Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du participant  
Chacun est un acteur important dans la formation.  
Remise d'un support de référence

**EVALUATION**

Autodiagnostic  
Cas pratique  
Attestation de formation

**INTERVENANT**

Consultant en communication et développement personnel

**LIEU**

Chez EvryWare, site Client ou à distance

**VALIDATION**

Attestation de formation

Version 2023-04-26

## La définition générale du stress

- Le stress : réaction positive ou négative
- Les manifestations du stress
  - Sur le plan physique,
  - Sur le plan émotionnel,
  - Sur le plan comportemental et relationnel,
  - Sur le plan intellectuel
- Le syndrome général d'adaptation ou stress
  - Modèle de Hans Selye,
  - Modèle de Karasek,
  - Modèle de Siegrist
- Les conséquences générales du stress
- Les stresseurs professionnels
  - Liés au contenu du travail,
  - Liés aux relations interpersonnelles,
  - Liés à l'entreprise (culture, management, choix techniques et organisationnels)
- Les facteurs de stress
- La gestion du stress
- L'attention physiologique : l'hygiène de vie
  - L'exercice physique,
  - L'alimentation,
  - Le sommeil,
  - L'ambiance personnelle
- L'attention psychologique : les émotions
  - L'analyse des émotions
  - Les fonctions des émotions
- La méthode du Dr Vittoz
  - La réceptivité proprioceptive
  - La réceptivité sensorielle
  - L'émissivité consciente

## La gestion des relations

- L'analyse transactionnelle
- La communication non violente de Marshal Rosenberg
- Le verbal ,
- Le para verbal,
- Le non verbal
- L'anticipation des réactions de l'entourage (Ned Herrmann)
- L'affirmation de soi et ses 3 comportements refuges
- La passivité,
- L'agressivité,
- La manipulation

## Stratégie de réussite : points d'appui, axes d'amélioration

