



## Comprendre et gérer son stress

Prérequis : Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public visé : Toute personne quels que soient son expérience et son niveau de responsabilité ou Dirigeant d'entreprise et responsable de service/ d'activité



### Objectif général

Mieux gérer son stress



### Objectifs pédagogiques

- Repérer les facteurs de stress et leurs effets aux plans individuels et collectifs
- S'adapter pour prévenir les impacts négatifs du stress
- Gérer son propre stress pour mieux jouer son rôle de manager
- Identifier les facteurs de stress de ses collaborateurs et leurs impacts



### Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Les méthodes actives (beaucoup de mises en situation) permettant un entraînement soutenu, soit à partir de situations exposées par les participants, soit sur la base de cas proposés par l'intervenant.
- Les méthodes interrogatives (études de cas, exercices variés, questionnement...) entraînant une réflexion et une prise de recul des participants sur leurs pratiques
- Les stagiaires se posent les bonnes questions en amont grâce au questionnaire d'auto-positionnement
- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.-
- Les participants s'engagent sur un plan d'amélioration, permettant de prolonger l'action et les effets de la formation.

Formateur  
Consultant RH

Inscription et  
délais d'accès

Inter : 7 jours avant  
la formation  
Intra : 3 mois avant  
la formation

Mise à jour le 23 février 2024

## Contact : Service formation

 15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest

 [contact.formation@by-ec.fr](mailto:contact.formation@by-ec.fr) (modalités inscription et renseignements)

 02.98.80.40.44



FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST  
SARL au capital de 1000 € Siret 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179

# Comprendre et gérer son stress



## Programme

### Le Stress, de quoi s'agit il ?

- Une réaction physiologique indispensable à la vie
- Bon ou mauvais stress ?
- Nous ne sommes pas tous égaux face au stress

### Le stress au travail et ses conséquences multiples

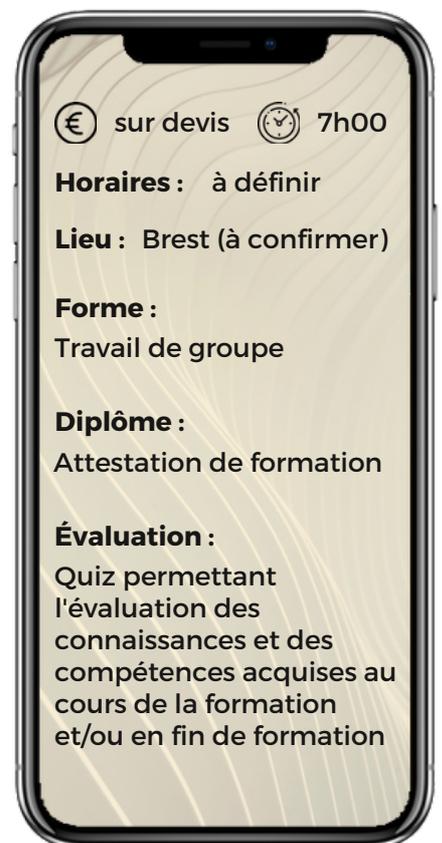
- Symptôme de décompensation
- Pathologies liées au stress
- Conséquences pour l'entreprise
- Problème de santé publique

### Analyser les facteurs de stress pour soi et son équipe

### Votre profil réactionnel au stress : Quiz

### Mieux comprendre mes facteurs de stress

## Infos pratiques



Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Mise à jour le 23 février 2024

## Contact : Service formation

- 📍 15, rue Jurien de la Gravière, 29200 Brest
- ✉ [contact.formation@by-ec.fr](mailto:contact.formation@by-ec.fr) (modalités inscription et renseignements)
- ☎ 02.98.80.40.44



FORMATION

E&C Formation 15, rue Jurien de la Gravière – Immeuble Le Stiff B – 29200 BREST  
SARL au capital de 1000 € Siret 830 524 179 00017 – code APE 8559 A – N° Intracom : FR91830524179



*Climat  
social*



*Impact*

*Priorité*

*Conséquences*

# COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS

## VOS PROBLÉMATIQUES

---

- Je ne sais pas comment réagir face à une personne stressée ou un événement stressant
- Je stresse face à la pression, je perds mes moyens
- je suis stressé et je ne sais pas pourquoi

## NOS SOLUTIONS / VOS COMPÉTENCES

---

- Identifier les facteurs de stress et leurs conséquences
- Faire son profil réactionnel : Comment je réagis face au stress ?
- Maîtriser la pression
- Décoder le bon stress du mauvais stress
- Prendre du recul
- Hiérarchiser ses tâches
- S'accorder des temps de pause
- Détecter mes sources de déconcentration
- Apprendre à dire NON

## VOS +

---

- Être réactif face à une situation de stress
- Mieux se connaître et apprendre à faire face