



**LE CAMPUS**  
By CCI Nièvre

FORMATION & ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

#### DURÉE ET DATES

2 JOURS - 14 HEURES

FORMATION SUR  
MESURE

> DATES A DÉTERMINER

...

## EFFICACITE PERSONNELLE ET COMMUNICATION

# APPRIVOISER SON STRESS

#### Contact Inscriptions

Catherine  
Guyon

06.64.19.28.27  
c.guyon@byccinievre.fr

#### TARIFS 2024

Sur mesure

**NOUS CONSULTER**

**Le Campus by CCI Nièvre**  
74, Rue Faidherbe - 58000 NEVERS  
E-mail : [formation@byccinievre.fr](mailto:formation@byccinievre.fr)  
Site Internet : [nievre.cci.fr](http://nievre.cci.fr)



## APPRIVOISER SON STRESS

### PUBLIC

Toute personne souhaitant gérer positivement ses situations de stress professionnelles au quotidien.

### PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis particulier

### OBJECTIFS

Mieux **g**érer son stress dans un milieu professionnel

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Le stagiaire sera en mesure de :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences.
- Définir son fonctionnement en situation stressante.
- Établir sa stratégie personnelle de gestion du stress.
- Savoir mobiliser son énergie positive.

### MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Auto-diagnostic.

Mises en situation en lien avec son propre vécu.

Exercices de réflexions et de progression.

Un support de cours est remis au stagiaire.

### ANIMATEUR

Cette formation est assurée par un spécialiste du domaine avec une expérience significative en entreprise et de pédagogie en formation

Nos formateurs sont sélectionnés et référencés selon un processus Qualité

### SUIVI ET ÉVALUATION

Une attestation d'assiduité, une copie de la feuille d'émargement, un questionnaire de satisfaction ainsi qu'un questionnaire d'auto-évaluation pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation sont remis aux stagiaires en fin de journée.

## PROGRAMME

#### Le stress : une fatalité ou une réalité à gérer ?

- sources de stress
- mécanismes, conséquences
- analyse personnelle

#### Connaître son positionnement face au stress

- modes perceptifs, modes réactionnels, modes comportementaux
- rapport Cognitions/Émotions
- stressseurs et capacité de résistance en fonction de sa personnalité (auto-diagnostic)

#### Démarche de repositionnement

- analyse fonctionnelle
- repositionnement cognitif et comportemental (démarche de progression)

#### Agir Anti-Stress

- mode de vie, hygiène de vie
- techniques de relaxation