



Gestion du stress

Anticiper et réguler durablement le stress au travail

2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €^{HT}



- 1
DIAGNOSTIQUER SON STRESS
- 2
ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS PRESSION
- 3
MODIFIER SA PERCEPTION DE LA SITUATION
- 4
MAÎTRISER ET GARDER LE CONTRÔLE
- 5
ANTICIPER ET PRÉVENIR LE STRESS

E ▶ START[®]
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Diagnostiquer son stress

- Évaluer son niveau de stress**
- ▶ Quel stressé êtes-vous ?
 - ▶ Les 3 types d'attitudes face à la pression
 - ✂ **TEST DE PROFIL : Le stress et vous**

- Définir le stress**
- ▶ Le SGA
 - ▶ Stress négatif ou pression positive ?
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : La définition du stress**

✓ **Validation : Synthèse des outils de diagnostic**

2 Analyser son comportement sous pression

- Reconnaître ses défenses**
- ▶ Les 5 drivers
 - ▶ Leurs antidotes pratiques
 - ✂ **TEST DE PROFIL : « Les petites voix »**

- Identifier ses déclencheurs de stress**
- ▶ Le modèle de Karasek
 - ▶ Les stressseurs en environnement professionnel
 - ✂ **INSTANT'DÉCLIC : Mes facteurs et modérateurs de stress**

✓ **Validation : Quiz - Ancrage des acquis**

3 Modifier sa perception de la situation

- Comprendre le rôle de ses besoins**
- ▶ Auto-évaluation des besoins professionnels
 - ▶ Les 3 types de priorités
 - ✂ **ACTION : Création de la carte mentale de sa fonction**

- Faire face à la séquence de stress**
- ▶ Méthodologie d'analyse de problème : le PASOBA
 - ▶ Le recadrage de contexte
 - ✂ **FEEDBACK personnalisé : Faire face à la séquence de stress**

✓ **Validation : Quiz - Ancrage des acquis**

4 Maîtriser et garder le contrôle

- S'organiser pour ne plus subir**
- ▶ La maîtrise de son temps
 - ▶ Les 11 principes pour planifier
 - ✂ **INSTANT'DÉCLIC : S'organiser pour ne plus subir**
- Echanger et positiver**
- ▶ Le jeu de l'intention positive
 - ▶ Méthode pour dire et construire : l'OSBD
 - ✂ **INNOV'ATOUT : Les petites phrases pour dire « non »**

✓ **Validation : Séquence vrai/faux**

5 Anticiper et prévenir le stress

- Trouver des ressources au quotidien**
- ▶ La méthode des scénarii
 - ▶ Méthodes de relaxation pratique
 - ✂ **INSTANT'DÉCLIC : Penser le futur pour agir dans le présent**

- Construire dans la durée**
- ▶ Le programme Anti-stress
 - ▶ Le list-making
 - ✂ **OUTIL-CLÉ : Les 5 « R »**

✓ **Validation : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action**

Accessible aux...

salariés, collaborateurs souhaitant acquérir les techniques de gestion du stress pour faire face à la pression, et prendre du recul.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

JANV.	AVRIL	JUIN	JUIL.
29 30	1er 2	3 4	21 22

OCT.	NOV.	DÉC.
1er 2	18 19	9 10

BORDEAUX	2-3 juin • 20-21 juil. 1er-2 oct. • 9-10 déc.
LILLE	1er-2 avr. • 27-28 mai • 21-22 juil. 1er-2 oct. • 9-10 déc.
LYON	31 mars-1er avr. • 7-8 juil. 5-6 oct. • 15-16 déc.
MARSEILLE	14-15 mai • 21-22 juil. • 1er-2 oct.
STRASBOURG	1er-2 avr. • 3-4 juin • 1er-2 oct.
TOULOUSE	2-3 juin • 20-21 juil. 1er-2 oct. • 9-10 déc.

S'INSCRIRE

REF. 0243 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04
✉ inscription@docendi.fr
🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi
Prix : 1 410 € HT
Forfait repas Paris 49 € HT
Forfait repas autres villes 36 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH[®]
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.