

## FICHE PEDAGOGIQUE

# Positiver le stress généré au poste de travail

Mardi 16 Novembre 2021

**Lieu de formation :**

AFCBM  
33 rte de Bayonne  
31300 TOULOUSE

**Nombre de participants :**

10

**Intervenant :**

Mme Sandra TEMIM  
Intervenante habilitée CEFAQ,  
spécialisée en Relations  
Humaines

**Durée de la Formation :**

1 jour de 9h00 à 17h00  
(7 heures)

**Prix net (repas compris) :**

420 €

**Formation DPC : NON**

**Référence Action : -**

**PUBLIC CONCERNE**

- L'ensemble du personnel

**PRE-REQUIS**

- Aucun

**OBJECTIF**

- Identifier les situations génératrices de stress et développer les ressources appropriées pour le positiver

**PROGRAMME**

- **Comprendre son propre fonctionnement au stress**
  - Comprendre les mécanismes du stress
  - Identifier ses sources de stress et ses signaux d'alerte
  - Etablir un diagnostic de son propre stress
- **Savoir mettre de la distance entre le conflit et soi**
  - Analyse des différents facteurs menant à une situation stressante :
    - Réclamation client
    - Client agressif
    - Environnement professionnel
  - Canaliser ses émotions pour mieux communiquer
  - Réduire l'impact du stress sur soi : affirmer ses priorités, savoir dire non
- **Apprendre à se relaxer pour augmenter son efficacité**
  - Acquérir des techniques antistress pour augmenter sa résistance physique et mentale
  - Savoir gérer son souffle
  - Apprendre la relaxation minute pour récupérer son énergie
- **Apprendre à relativiser**
  - Recadrer les situations
  - Gérer les personnes et calmer le jeu
  - Mieux se connaître pour réduire l'impact du stress
- **Synthèse de la journée**

**MOYENS PEDAGOGIQUES**

- Formation en face à face (théorie et pratique)
- Il est fortement recommandé que le personnel soit volontaire pour participer aux exercices proposés au cours de la formation
- Apports théoriques et échanges
- Remise d'un livret pédagogique à chaque participant
- Pré-test et post-test : évaluation individuelle des acquis