

## Gérez votre stress pour être plus performant 2 jours

### Objectif général

---

Deux jours pour comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences et ses sources propres à chaque individu. Prenez du recul pour adopter le bon comportement en situation difficile, maîtrisez vos réactions et intégrez cette dimension dans votre management.

### Public

---

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié

### Pré-requis

---

Aucun

### Durée

---

14 heures.

### Plages horaires

---

De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### Programme

---

#### Jour 1 :

##### Matin

☞ *Comprendre les mécanismes du stress et leurs conséquences*

- Définition, le stress positif et le stress négatif
- Les différentes réactions face au stress et les indicateurs physiques de réaction

#### Jour 2 :

##### Matin

☞ *Connaître les stratégies à adopter afin de faire face à une situation source de stress*

- Les différents modes relationnels
- Les systèmes de pensées et de croyances
- Le rôle des émotions
- Les comportements efficaces à adopter (prise en compte des réactions corporelles)

##### Après-midi

☞ *Identifier les situations et attitudes personnelles propres à générer du stress*

- Les facteurs individuels
- La dynamique des comportements « agressifs » et les attentes non exprimées
- Les facteurs liés au cadre de vie et à l'organisation du travail

##### Après-midi

☞ *Appréhender différemment les situations difficiles*

- La modification des perceptions et des représentations figées
- La maîtrise émotionnelle
- Mettre en place une stratégie personnelle
- Prendre en compte la question du stress dans le management de ses salariés

### Moyens et encadrements pédagogiques

---

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Evaluation et remise d'une attestation de formation.

### Pour plus d'informations

---

#### Service Formation Continue - Par territoire :

04 : [formationcontinue04@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue04@cmar-paca.fr)  
04 92 30 90 97 - 06 70 27 71 76

05 : [formationcontinue05@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue05@cmar-paca.fr)  
04 92 52 80 15

06 : [formationcontinue06@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue06@cmar-paca.fr)  
04 92 12 53 45

13 : [formationcontinue13@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue13@cmar-paca.fr)  
04 91 32 24 70

83 : [formationcontinue83@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue83@cmar-paca.fr)  
04 94 61 99 65

84 : [formationcontinue84@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue84@cmar-paca.fr)  
04 90 89 20 40

<https://www.cmar-paca.fr/catalogues-des-formations>