

# FORMATION RH

## Maîtriser son stress

---

### Objectif de l'Atelier :

- Acquérir une meilleure connaissance de soi,
- Objectiver son niveau général de stress et identifier les déclencheurs individuels de stress,
- Clarifier son plan d'actions pour gagner en sérénité et en efficacité.
- Utiliser des outils simples et efficaces pour faire baisser la pression sur l'instant.
- Relativiser les situations stressantes après coup et devenir plus flexible.

### Programme de l'Atelier :

**Comprendre : Inventorier les situations « stressantes » et les analyser**

**Evaluer : Objectiver son niveau général de stress**

- Mesurer son niveau de stress au travail
- Mesurer son niveau de stress corporel, relationnel, existentiel et intellectuel
- Savoir reconnaître le bon du mauvais stress
- Repérer les déclencheurs individuels et les croyances liées

**Définir son plan d'actions individuel : chaque participant s'exerce au travers des situations identifiées et met en place des outils simples pour par exemple**

- Apprendre à relativiser,
- Apprendre à s'affirmer,
- Devenir assertif,
- Ecouter mieux les autres,
- Générer de la confiance en soi,
- Maîtriser et agir pour ne plus « subir »,
- Savoir se détendre et respirer, etc...

### Méthodes pédagogiques :

- Autodiagnostic et analyse des cas rencontrés par les participants au travers d'outils d'Analyse Transactionnelle, de Programmation Neuro Linguistique et/ou de Dialogue Intérieur
- Mises en situation commentées

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation orale individuelle du niveau de chacun en entrée en formation
- Formulation individuelle des attentes en entrée en formation
- Mises en situation en cours de formation selon les cas des participants
- Evaluation individuelle orale et écrite de fin de formation



**Prérequis :** Aucun

**Public :** Tous collaborateurs

**Durée :** 2 jours + 1 suivi individuel, soit 15h30

**Effectif :** 4 à 7 participants

**Dates et conditions d'accès :** conditions d'inscription et dates de réalisation à définir avec l'entreprise

**Règlement intérieur :** le règlement intérieur de l'entreprise accueillante s'appliquera lors des formations.

**Accessibilité :** en distanciel par Teams  
en présentiel : lieu choisi avec l'entreprise,  
en fonction de son accessibilité aux handicapés

**Tarif 2023 :** 1.760 €HT par jour, frais réels en sus

Tous mes programmes sont réalisés sur-mesure pour répondre à vos besoins.

Proposition et devis sur simple demande.

**Intervenante et Contact :**

a.maire@amconseiletcoaching.fr



**AM.Conseil**

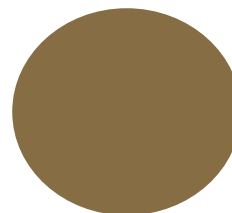
Formation & Coaching

**E.I. Angélique MAIRE**

6 Bis Chemin de la Fosse Ponchon

60280 CLAIROIX

Tél : 06.18.99.94.63



**Site internet : [amconseiletcoaching.fr](http://amconseiletcoaching.fr)**

---

## **FORMATION RH**

### **Maîtriser son stress**