

## Programme de formation Gestion du stress

### • Objectifs

Délais trop courts, contre-temps, clients pressés ou collègues absents, de nombreux facteurs peuvent soumettre les équipes projet à un stress néfaste pour le bon avancement des tâches quotidiennes. S'il est un mécanisme de défense naturel chez l'être humain, le stress peut influencer négativement sur la qualité de vie au travail et in-fine la performance d'une équipe. Notre formation Gestion du stress vise à permettre aux apprenants de maîtriser leur réaction face à cette pression engendrée par les aléas d'un environnement projet. Ils comprendront quels sont les impacts du stress sur leur travail quotidien et seront en mesure de réagir aux problèmes et situations difficiles plus sereinement. Identifier les facteurs de tension et connaître les techniques pour la contrer leur permettront d'évoluer en toute confiance et de ne plus en subir les effets négatifs.

### • Pré requis

Aucun

### • Durée

2 jours

### • Public

Chefs-de-projet, Managers,  
Tous

### • Plan de formation

#### Introduction et principes fondamentaux

Qu'est-ce que le stress ? Décoder le processus de stress

Stress mental, émotionnel, physique...

Les différents niveaux de stress : alarme, résistance et épuisement

Les causes possibles du stress au travail

Mécanismes de réponse face au stress

Les effets du stress sur la productivité, le corps, le bien-être...

Stress négatif vs. pression positive

Exemples de cas pratiques : tour de table, présentation des participants,

du formateur ou de la formatrice, discussions sur les mythes et préjugés

liés au stress au travail, sur les attentes et objectifs personnels des

participants vis-à-vis de cette formation.

#### Comportements face au stress

Les différences de perception entre individus

Quels sont les symptômes permettant d'identifier le stress ?

Identifier ses facteurs personnels de stress  
Analyser ses habitudes de réaction face au stress

Différences entre stress «maladif» et «situationnel»

Le lien entre confiance, estime de soi et la gestion du stress

Exemples de cas pratiques : auto-diagnostic de sa résistance au stress,

mise en situation «stressantes» et débriefing en groupe, identification de

ses propres facteurs de stress.

#### Techniques et outils pour prévenir et maîtriser son stress

Respiration, relaxation, étirements... Les techniques anti-stress corporelles

Méthodes pour prendre du recul et analyser objectivement les situations

Maîtriser ses émotions et éliminer les réponses mentales néfastes

Respecter ses besoins fondamentaux, savoir dire non



Apprendre à s'organiser pour mieux gérer son temps  
Adapter les solutions anti-stress à son profil  
Exemples de cas pratiques : démonstrations et entraînement aux différentes techniques anti-stress, jeux de rôle pour apprendre à gérer des situations difficiles.

### **Stratégie anti-stress personnalisée**

Modifier durablement son approche vis-à-vis du stress  
Augmenter sa confiance en soi et son assertivité  
Gérer les imprévus et situations difficiles  
Convertir le stress en pression positive  
Exemples de cas pratiques : établissement d'un plan d'action personnel et collectif pour favoriser un environnement sans stress, conseils personnalisés du formateur et entre participants.