

## Comment résister à la pression et gagner en énergie ?



### Objectifs

- Cerner ce qui dans le contexte actuel met en tension (problématiques professionnelles, sociétales) et leur impact sur son environnement, sur soi-même.
- Comprendre les origines, les mécanismes du stress (ponctuel et chronique), ses effets psychiques et physiques.
- Transformer ses représentations des situations problématiques pour avoir attitudes justes et retrouver de la sérénité dans son milieu professionnel.
- Désamorcer les tensions relationnelles, génératrices de stress avec collègues, clients, hiérarchie.
- Améliorer sa maîtrise émotionnelle en situation tendue.

### Participants / Prérequis

Salariés de l'entreprise, d'organisation, ressentant du stress plus ou moins intense au travail et dans l'environnement immédiat.

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### THEMES TRAITES

#### **Comprendre le stress et ses origines dans le contexte actuel**

- Comprendre les origines, le mécanisme du stress et ses risques.
- Identifier les éléments de son contexte professionnel, ou autre à l'origine de ces tensions et leurs effets du sur soi.
- Différencier ce qui dépend de l'extérieur et ce qui dépend de soi.
- Intégrer le stress comme un indicateur et en comprendre le sens.

#### **Evaluer et modifier ses réactions face au stress**

- Repérer ses représentations d'une situation stressante pour en atténuer l'impact.
- Identifier et sortir de ses propres conditionnements, responsables du stress (« croyances » limitantes, auto injonctions).
- Repérer ses « zones de sensibilité » réactivées qui cause son malaise.
- Développer ses ressources et sa capacité à changer quelque chose dans sa situation.

#### **Chasser ou réduire le stress**

- Reconnaître, exprimer, pour évacuer le trop plein.
- Se distancier en situation tendue ou de pression professionnelle.
- Respecter ses limites, ses besoins essentiels.
- Éviter les tensions inutiles, s'économiser.
- S'initier à des exercices simples de détente et de respiration pour aborder ses journées sereinement.

- S'accorder des micros pauses pour se régénérer.
- Intégrer quelques principes d'hygiène de vie pour mieux faire face au stress de la vie professionnelle.

#### **Pratiquer la communication relationnelle pour des relations sereines**

- Définir les obstacles à la communication qui parasitent les échanges.
- Appliquer les règles d'hygiène relationnelle pour une communication positive et sereine.
- Sortir de la passivité et agir positivement.
- Oser dire ce qui gêne sans blesser et ce qui est important pour soi.
- Sortir des non-dits et sous-entendus.
- Dire "non" quand c'est nécessaire et sans culpabiliser.

#### **Gérer les situations conflictuelles et tensions**

- Repérer les attitudes initiatrices de conflits au travail.
- Identifier les difficultés sous-jacentes au conflit (frustration, sentiment d'impuissance, peurs...).
- Savoir désamorcer la colère d'une personne tendue (collègues, clients).
- Savoir se maîtriser en situation tendue.
- Défendre son point de vue sans agressivité.
- Développer l'écoute active centrée sur la personne pour apaiser l'échange.

### Moyens et méthodes pédagogiques

# Gestion du stress

## Comment résister à la pression et gagner en énergie ?

### En Présentiel :

Salle de formation\*, un support de formation sera communiqué à l'ensemble des participants résumant les aspects théoriques, les astuces et les points clés.

**A noter que les techniques d'animation sont interactives. En effet, elles s'appuient sur des cas concrets vécus par les participants et intégrés par le formateur. Par conséquent, la démarche pédagogique alterne apports de connaissance théorique et mises en pratique. Travail en sous-groupe, photo langage, jeux de rôles, jeux pédagogiques et de coopération rythment le travail progressif des participants tout au long du stage.**

Enfin, la formation se clôture par l'évaluation de la progression des participants et des actions concrètes à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.

### Point fort

Des exercices respiratoires relaxants à la portée de tous et faciles à reproduire dans son quotidien sont dispensés en cours de stage par un professeur agréé.

### En Distanciel :

Les sessions en distanciel se déroulent sur le logiciel CISCO WEBEX (validé par le SILL -socle interministériel des logiciels libres) sur un serveur dédié. Les classes virtuelles sont supervisées par notre équipe digitale, pour accompagner les participants.

Via le potentiel des outils du logiciel, la pédagogie sera active et ludique. Les participants pourront travailler par groupe ou sous-groupe dans des salles séparées. Les documents peuvent être partagés et interactifs pour une animation vivante et stimulante.

### Evaluations

Tout d'abord, un **questionnaire de préformation** sera remis au candidat avant le démarrage de la formation. Le formateur évaluera les connaissances et compétences de chaque apprenant et réajustera ses modalités pédagogiques aux besoins. Une **évaluation sommative** clôturera la formation afin de vérifier la bonne acquisition des objectifs de stage. De plus, une **évaluation de satisfaction à « chaud »** puis **une à « froid »** à 2 mois seront à compléter par le participant pour nous faire part de son retour quant à la formation et à la mise en pratique des acquis dans son quotidien professionnel. Par ailleurs, les évaluations seront transmises à travers un lien ou un QR code qui redirigera vers la plateforme « Drag'n Survey ». Cela nous permettra de réaliser des analyses de satisfaction ou d'obtention des résultats, de statistiques, de graphiques etc... en temps réel.

### Intervenants :

#### **Sésame Formation :**

Formatrice en communication, relations humaines et management d'équipe, spécialisée dans la Méthode ESPERE®. Coach certifiée « Corporate coach and team trainer® » (individuel et d'équipe), selon l'approche de V. LENHARDT, certifiée Ariane Méthodologie® de Maryse RONCERAY-TOURNON.

ou

Coach professionnel et formatrice en communication non-violente & relations humaines.

### Modalités et délai d'accès :

# Gestion du stress

## *Comment résister à la pression et gagner en énergie ?*

Pour toute inscription, contactez nos conseillers qui vous accompagneront ([conseil@sesame-formation.re](mailto:conseil@sesame-formation.re)) /  
02.62.22.02.02  
Aucun délai n'est requis.

**Durée :** 2 jours, soit 14 heures de formation de 09h à 17h. En présentiel.

**Lieu et date(s) actualisé(s) :** cf site web : [www.sesame-formation.re](http://www.sesame-formation.re)

**Coût HT :**

Conditions tarifaires inter-entreprises : 980,00 € HT / personne.

Conditions tarifaires intra-entreprises (coût pédagogique/jour) : nous consulter

**Accessibilité :** Nos salles, ainsi que celles de nos partenaires sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nos logiciels distanciels offrent également des outils qui permettent de répondre à vos besoins. Pour toute demande, nous vous invitons à contacter nos 2 référents Handicap

*Programme mis à jour en avril 2024.*