

## Gestion du stress

Certaines missions ou projets peuvent générer du stress en raison de leur configuration, notamment en cas de fortes contraintes temporelles ou d'incertitudes. Bien que des actions de prévention soient essentielles, le stress peut parfois être inévitable. Il est donc crucial de fournir aux collaborateurs les outils nécessaires pour comprendre les mécanismes du stress, ses effets, et savoir comment agir pour se préserver dans ces situations.

### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur le bien-être et la performance
- Apprendre à se préserver et à gérer son propre stress de manière proactive
- Identifier et mettre en œuvre des leviers pour réduire le stress

### PROGRAMME

Comprendre le stress et ses effets sur la santé et la performance  
Évaluer son propre niveau de stress et déterminer les marges de manœuvre disponibles

Acquérir des réflexes efficaces pour gérer le stress dès qu'il survient

Analyser sa situation de travail pour identifier les points d'action

Maîtriser les principes d'une communication qui maintient des relations saines

Apprendre à prendre du recul par rapport à ses émotions pour rester objectif dans son rôle

Gérer son temps, ses priorités, et établir des limites claires pour réduire le stress

### METHODES ET MOYENS MOBILISES

La pédagogie est basée sur l'interaction avec les stagiaires positionnés comme acteurs de leur apprentissage.

Elle alterne des cas pratiques, des échanges d'expérience et des apports théoriques toujours étayés d'exemples concrets.

### MODALITES D'EVALUATION

Auto-positionnement en amont et évaluation des acquis en aval

### DOCUMENTS DE LA FORMATION

Les documents projetés sont envoyés sous forme de livret, accompagnés des éventuels outils présentés lors de la formation.

### RESULTATS DE LA FORMATION

Taux de satisfaction : 4,33/5

Atteinte des objectifs : 4/5



ACTA NOVA

### DETAILS DE LA FORMATION

#### Contact

Nathalie Brulé : 06 62 60 21 31  
nathalie.brule@actanova.fr

#### Intervenant(s) :

Formateur  
Expert RPS/QVT

#### Public conseillé :

Tous

#### Prérequis :

Aucun

#### Durée :

1 jour

#### Effectif conseillé :

8 à 10 personnes

#### Modalité :

Formation intra-entreprise  
Présentiel ou distanciel

#### Tarif : Nous consulter

#### Délais d'accès à la formation :

7 jours, sous réserve des disponibilités et des conditions préalables.

#### Accessibilité des locaux :

Les formations se déroulent dans les locaux des entreprises.

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous accompagnons les personnes en situation de handicap en collaborant avec les entreprises pour adapter la formation selon les besoins.  
Contactez-nous.

Date de mise à jour : 27/12/24

ACTA NOVA – 59A Avenue de Colmar 92500 Rueil Malmaison

EURL inscrite au RCS de Nanterre au capital de 5000 €.

SIRET n°792 135 071 00019- TVA Intracommunautaire n° : FR 91 7921 35071 – APE : 7022Z

Déclaration d'activité sous le numéro 11922572392 auprès de la DREETS

Date de mise à jour : 27/12/24

ACTA NOVA – 59A Avenue de Colmar 92500 Rueil Malmaison  
EURL inscrite au RCS de Nanterre au capital de 5000 €.  
SIRET n°792 135 071 00019- TVA Intracommunautaire n° : FR 91 7921 35071 – APE : 7022Z  
Déclaration d'activité sous le numéro 11922572392 auprès de la DREETS