

2010

Programme de Formation

Gestion du stress

Identifiez vos sources de stress et apprenez à les canaliser

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

23-25, rue Ferdinand Buisson - 92110 Clichy

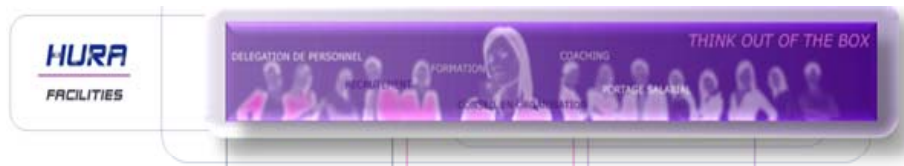
Tél. : +33 1 58 74 07 40

Fax. : + 33 1 58 74 06 20

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

01/04/2009



Objectifs

- Identifier leurs sources de stress personnelles et professionnelles.
- Comprendre les mécanismes du stress et savoir en reconnaître les symptômes.
- Développer une stratégie comportementale permettant de dépasser son stress.

Durée

Programme sur 2 jours soit 14 heures

Moyens pédagogiques

- Exercices individuels, de sous-groupes et de groupe.
- Partage d'expériences.
- Élaboration d'un Pacte Individuel de gestion du stress et définition de points de vigilance.

Intervenant(e):
Elodie Le Guen
Consultante en communication

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

23-25, rue Ferdinand Buisson - 92110 Clichy

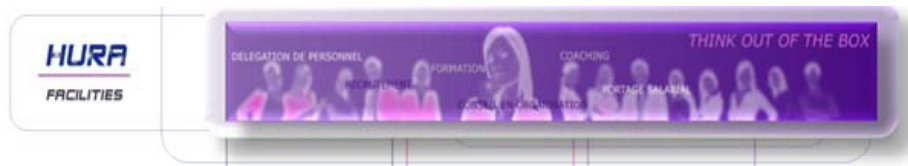
Tél. : +33 1 58 74 07 40

Fax. : + 33 1 58 74 06 20

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

01/04/2009



Programme

LE STRESS : « CET ENNEMI QUE JE CONNAIS MAL »

- Le stress : une réaction biologique normale et nécessaire.
- Les mécanismes physiologiques du stress.
- Savoir reconnaître les symptômes du stress chez soi et chez autrui.

IDENTIFICATION DE SES PROPRES SOURCES DE STRESS

- Les différentes sources de stress : réponses spontanées et orientées.
- Élaboration individuelle de la pyramide du stress.
- Atelier d'écriture sur la situation la plus stressante.
- Réflexion sur les conséquences du stress sur la vie quotidienne.

LES COMPORTEMENTS ANTI STRESS

- Présentation des comportements anti- stress selon les situations : anticipation, préparation, adaptation, improvisation...
- Savoir solliciter les personnes ressources : sortir de son isolement.
- Présentation de la sophrologie : comme outil de relaxation.

MANAGER SANS STRESS

Pour les managers, approche spécifique sur les modes de management, qui permettent de gérer le stress collectif.

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

23-25, rue Ferdinand Buisson - 92110 Clichy

Tél. : +33 1 58 74 07 40

Fax. : + 33 1 58 74 06 20

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

01/04/2009