

## Mieux vivre son stress au travail

*Le stress : efficacité ciblée*

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

### Objectifs

Le monde professionnel est souvent source de **stress** : **pression** des supérieurs hiérarchiques, mauvaise **cohésion** d'équipe, objectifs inatteignables, etc. Si la réaction de **stress** est naturelle, elle peut entraîner de nombreuses **conséquences** sur les salariés : absentéisme, baisse de la productivité, fragilité émotionnelle. Le **stress** peut avoir, sur le long terme et dans certains cas les plus extrêmes, de graves effets sur la **santé** physique et mentale.

Heureusement, il est possible de **maîtriser et réduire** son niveau de **stress**, via différentes techniques pour apprendre à **gérer** et **agir** contre le **stress**.

**La formation professionnelle « Mieux vivre son stress au travail »** vous enseigne les méthodes pour résister aux différents effets du stress.

Sachez identifier et reconnaître les **phases d'alerte** pour mieux les surmonter et ainsi éviter un éventuel « **Burn Out** » !

Cette formation sur la gestion émotionnelle du stress vous permettra de :

- Comprendre le **mécanisme du stress**
- Repérer les **messages** du corps
- Prendre conscience du **processus** de la pensée
- Savoir reconnaître les **émotions perturbatrices**
- Intervenir de façon autonome sur son propre **stress**
- **Optimiser** vos **aptitudes** pour mieux contrôler la situation
- **Faire face** aux différents facteurs du **stress**

Bien que présent au quotidien dans beaucoup d'entreprises, il est possible de **contrôler son stress** à défaut de l'éliminer. Des solutions anti-stress existent et il est possible de **lâcher-prise** au travail grâce à une bonne **gestion des conflits**, des situations de **stress** et de tension au travail. Mieux gérer son **stress** aide à être **épanoui** et à prendre **plaisir au quotidien**, au travail comme dans sa vie personnelle.

Vous vous retrouvez rapidement dépassé par la situation ? Vous avez du mal à gérer votre équilibre

émotionnel ? Prendre des décisions vous effraie ? Vous avez du mal à positiver, à vous relaxer ?

Vous souhaitez donc savoir :

- Comment **mieux vivre** votre travail au quotidien ?
- Comment éviter et diminuer le **stress** au travail ?
- Comment **gérer** vos émotions et en faire un atout pour être plus **performant** ?
- Pourquoi la **gestion du stress** est-elle indispensable en entreprise ?
- Quelle solution antistress peut s'avérer efficace dans une situation professionnelle bien précise ?
- Quels sont les points forts d'un **comportement résistant** au stress et quels **bénéfices** cela entraîne pour votre entourage ?

*Alors cette formation est faite pour vous !*

Cette formation est également disponible en format individuel pour garantir les objectifs de formation professionnelle : la formation One-to-One permet un programme adapté et personnalisé en prenant compte des différentes problématiques individuelles.

En amont ou en complément de cette formation il est possible de suivre les modules "**connaissance de soi et communication positive**" et "**confiance en soi et affirmation professionnelle**".

Des **formations en communication** peuvent également être réalisées dans la même optique de complémentarité du développement personnel : **Gestion des conflits**, **Savoir argumenter pour convaincre** ou encore **Renforcer l'impact de sa communication**

## Programme

Le **stress**, un prix énorme à payer, tant en souffrance humaine, qu'en **manque de performance**.

Cette formation s'attaque à un sujet que les entreprises ne peuvent plus ignorer.

### Programme :

1. Tests d'évaluation de **niveau de stress**
2. Etudier les enjeux pour soi, pour notre rapport aux autres
3. Créer la roue de sa vie
4. Repérer les freins et les ressources pour atteindre la **sérénité**
5. Apprendre à intervenir sur nos processus de pensées

6. Se libérer de la relation pensées et émotions
7. Accepter l'autre et ses émotions
8. Communiquer avec assertivité
9. Cadrer et recadrer nos relations avec bienveillance

La **formation professionnelle "Mieux son stress au travail"** se déroule sur **Nice** en inter-entreprises. Elle s'adresse aux demandeurs d'emploi, salariés et chefs d'entreprise. Nous pouvons animer cette formation dans votre entreprise sur **Monaco, Sophia-Antipolis, Carros, Cannes (06)**, ainsi qu'à **Toulon (83)** et à **Marseille (13)**.