

Management & Gestion du Stress

Spécialité de formation : RH, gestion du personnel – 315

Programme de Formation

Christine DUDON-VEZIAT



Objectifs de la formation : Comprendre – Prévenir – Maîtriser le stress.

Un **stress** trop important est une source réelle de **perte de productivité** et de mal être au travail.

Exemple de Ressources utilisées :

- Sonia Lupien : neuroscientifique et directrice du centre d'études sur le stress humain Université de Montréal → SPIN ton stress.
- Inspiration du programme M.B.S.R : Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience par Jon Kabat Zinn, professeur émérite de médecine. Il a fondé et il dirige la Clinique de Réduction du Stress à l'université médicale du Massachusetts.
- Vidéo : « et tout le monde s'en fout » : web-série écrite par Fabrice de Boni, coach en développement personnel spécialisé en neurosciences appliquées.

Programme en 10 interventions de 3 heures :

1^{ère} intervention :

Faire connaissance : tour de table et évaluation du niveau de stress.
Les symptômes cognitifs, émotionnels, physiques et comportementaux du stress.
Connaître ses "stresseurs", ses propres signaux d'alerte.

2^{ème} intervention :

Comprendre le stress, décrypter ses mécanismes d'apparition et identifier ses indicateurs.
Comprendre comment le stress apparaît au sein du quotidien.

3^{ème} intervention :

Découvrir et s'approprier les pratiques et outils de gestion autonome du stress.

4^{ème} intervention :

Maîtriser la dimension interpersonnelle du stress et prévenir son apparition dans une équipe.

5^{ème} intervention :

Adopter les bons réflexes lors de la détection d'indicateurs de stress.

6^{ème} intervention :

Combiner des disciplines reconnues en une méthode personnelle de bien-être professionnel.

7^{ème} intervention :

Apprendre à développer son intelligence émotionnelle.
Approche cognitive, émotionnelle, corporelle et comportementale.

8^{ème} intervention :

Gérer le temps et se gérer dans le temps.
"Savoir dire non" lorsque c'est nécessaire.

9^{ème} intervention :

Comprendre l'apparition d'agressivité dans les relations interpersonnels.

10^{ème} intervention :

Mettre au point sa méthode personnelle "antistress".
Améliorer son organisation professionnelle et personnelle pour une meilleure gestion des priorités.
Brainstorming. Autodiagnostic sur le niveau de stress. Identification des agents stressants au travail.

Gestion du Stress

Spécialité de formation : RH, gestion du personnel – 315

Programme de Formation Christine DUDON-VEZIAT



Pour qui ? Salariés ou chef d'entreprise en surmenage, ayant identifié des sources de stress.



Pré requis : Aucun pré requis n'est nécessaire.



Moyens pédagogiques : salle de formation, Smartphone, application mobile multiplateforme



Méthodes pédagogiques :
Apports théoriques et pratiques
Réflexions de groupe guidées par la formatrice
Training vidéo
Supports de cours



Evaluation : questionnaire d'auto évaluation avant et après la formation



Solution de financement : possibilité de prise en charge OPCO

Formatrice
Christine DUDON-VEZIAT

<http://christinedudon.fr>

Tel : 06.30.90.06.37

*Gestion Ressources Humaines, bien être en entreprise,
Estime de soi, relations conflictuelles, douleurs chronique*



Niveau de
formation

BAC + 3

Expériences dans
les thérapies
cognitives et
comportementales

5 ans

Expérience dans le
Management d'équipe

15 ans

Expérience
dans
l'enseignement
et la formation

17 ans

Passion

**Les
cétacés**