

## Gérez votre stress pour être plus performant 2 jours

### Objectif général

Deux jours pour comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences et ses sources propres à chaque individu. Prenez du recul pour adopter le bon comportement en situation difficile, maîtrisez vos réactions et intégrez cette dimension dans votre management.

### Public

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié

### Durée

14 heures.

### Pré-requis

Aucun

### Plages horaires

De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### Programme

#### Jour 1 :

##### Matin

- *Comprendre les mécanismes du stress et leurs conséquences*
  - Définition, le stress positif et le stress négatif
  - Les différentes réactions face au stress et les indicateurs physiques de réaction

##### Après-midi

- *Identifier les situations et attitudes personnelles propres à générer du stress*
  - Les facteurs individuels
  - La dynamique des comportements « agressifs » et les attentes non exprimées
  - Les facteurs liés au cadre de vie et à l'organisation du travail

#### Jour 2 :

##### Matin

- *Connaître les stratégies à adopter afin de faire face à une situation source de stress*
  - Les différents modes relationnels
  - Les systèmes de pensées et de croyances
  - Le rôle des émotions
  - Les comportements efficaces à adopter (prise en compte des réactions corporelles)

##### Après-midi

- *Appréhender différemment les situations difficiles*
  - La modification des perceptions et des représentations figées
  - La maîtrise émotionnelle
  - Mettre en place une stratégie personnelle
  - Prendre en compte la question du stress dans le management de ses salariés

### Moyens et encadrements pédagogiques

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Evaluation et remise d'une attestation de formation.

### Pour plus d'informations

Service Formation Continue - Par territoire :

04 : [formationcontinue04@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue04@cmar-paca.fr)  
04 92 30 90 97 - 06 70 27 71 76

13 : [formationcontinue13@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue13@cmar-paca.fr)  
04 91 32 24 70

05 : [formationcontinue05@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue05@cmar-paca.fr)  
04 92 52 80 15

83 : [formationcontinue83@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue83@cmar-paca.fr)  
04 94 61 99 65

06 : [formationcontinue06@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue06@cmar-paca.fr)  
04 92 12 53 45

84 : [formationcontinue84@cmar-paca.fr](mailto:formationcontinue84@cmar-paca.fr)  
04 90 89 20 40

<https://www.cmar-paca.fr/catalogues-des-formations>