



# GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

---

[www.my-bt.fr](http://www.my-bt.fr)

*My*  
**BT**  
BUSINESS TRAINING



# GÉRER SON STRESS AU TRAVAIL

## RÉSUMÉ

La formation sur la gestion du stress au travail offre des outils et des stratégies pratiques pour aider les individus à mieux gérer les pressions professionnelles et à maintenir un équilibre émotionnel.

Elle vise à fournir des méthodes pour reconnaître les signes de stress, comprendre ses origines et développer des compétences pour y faire face de manière efficace.

En mettant l'accent sur la prise de conscience personnelle et la gestion des émotions, cette formation permet aux participants de développer des mécanismes pour réduire le stress, améliorer leur bien-être mental et maintenir un niveau de performance optimal au travail.

## ORGANISATION GÉNÉRALE

- Durée : **14h** sur 2 jours.
- Mode : **Présentiel ou distanciel.**
- Prérequis : Aucun.
- Modalités d'accès : **Inscription simple**
- Public : Toute personne cherchant à acquérir des **compétences pratiques** pour mieux gérer les **pressions, les défis et les tensions** liés au travail, quel que soit le secteur d'activité ou le niveau hiérarchique.
- Pour les personnes en situation de handicap (PSH), des mesures d'accompagnement spécifiques peuvent être mises en place afin de faciliter leur accès et leur progression.
- Délai d'entrée en formation : sous 30 jours
- Tarif en INTRA : **2 100€**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'approprier les mécanismes de soi,
- S'estimer pour développer sa confiance,
- Comprendre le fonctionnement des émotions,
- Apprivoiser la gestion de ses émotions,
- Définir et diagnostiquer son stress,
- Anticiper et prévenir le stress,
- Identifier les techniques pour gérer son stress,
- Communiquer pour évacuer les stress.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation est conçue dans une logique progressive et mixe enseignements théoriques, tests, cas pratiques et simulations.
- La mesure et le contrôle de l'efficacité des actions au sein de l'entreprise étant aujourd'hui de rigueur, les enseignements de cette formation sont fortement orientés performance et résultats.
- Remise de documents pédagogiques.
- Jeux de rôle.
- Bilan, évaluation et préconisations.



## RÉSULTATS ATTENDUS

- Reconnaître les signes précurseurs du stress.
- Comprendre les mécanismes du stress au travail.
- Mettre en place des stratégies pour faire face au stress professionnel.
- Gérer les émotions et maintenir un état d'esprit positif.
- Améliorer la résilience face aux pressions professionnelles.
- Maintenir un niveau de performance optimal malgré le stress.
- Favoriser un environnement de travail plus sain et productif.



# CONTENU DE LA FORMATION

## L'ESTIME DE SOI

- **Agir sur les 4 composantes de l'estime de soi:**

La confiance,

La connaissance de soi,

L'appartenance à un groupe,

Le sentiment de compétence.

- **Connaître mes compétences et mes sources de satisfaction:**

Évaluer son degré de compétence,

Prendre conscience de son importance,

Mettre en avant sa réussite et sa valeur.

## GESTION DES ÉMOTIONS

- **Comprendre les liens pouvant aider à gérer des émotions négatives :**

Processus émotionnels,

L'évaluation émotionnelle,

Les compétences émotionnelles,

Le repérage des émotions.

- **Les outils de la gestion des émotions**

La gestion du stress

## IDENTIFIER LES TECHNIQUES POUR GÉRER SON STRESS ET LES ÉMOTIONS LIÉES AU STRESS

- Maîtriser ses émotions
- Apprendre à gérer les éléments ou événements, perturbateurs
- Accepter les imprévus et le changement, faire face aux priorités
- Prendre du recul sur les situations conflictuelles

## COMMUNIQUER POUR ÉVACUER LE STRESS

- Faire le point sur ses difficultés de communication avec les autres
- Acquérir des techniques de communication efficaces : les fondamentaux de la communication positive



Ces modules de formation sont dispensés à travers une combinaison de présentations interactives, d'études de cas, d'exercices pratiques et d'échanges. Les participants seront encouragés à partager leurs expériences, à poser des questions pour favoriser un apprentissage collaboratif.

En amont de la formation - 2h de cadrage formation pris en charge par My BT:

- Détection des besoins clients
- • Test de positionnement
- Définition des compétences à développer
- Définition du programme de formation

En aval de la formation My BT est en charge de :

- Vérifier si la formation a répondu aux attentes du client,
- Envoi de l'attestation de formation et de la certification.

## **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

- Evaluation théorique pendant la formation.
- Evaluation pratique en fin de formation.
- Fiche individuelle de suivi avec les axes d'amélioration.

## **VALIDATION DES ACQUIS**

**Attestation individuelle fournie à l'issue de l'action de formation.**





Où nous  
trouver ?

**Site de  
Marseille**

25 BD Edouard Herriot  
13008 Marseille  
marseille@my-bt.fr

**Site de  
Aix-en-Provence**

75 rue Marcellin Berthelot  
13290 Aix-en-Provence  
aix@my-bt.fr

**Site de  
Toulon**

rue Laurent Schwartz  
83160 La Valette du Var  
toulon@my-bt.fr

**Site de  
Fréjus**

142 impasse Kipling  
83600 Fréjus  
fréjus@my-bt.fr

## Contact

Pour nous joindre directement, un seul numéro :

**04 84 326 326\***

\*appel non surtaxé

**My BT - My Business Training, une marque du GROUPE My Ambition**



Enregistrée sous les numéros 931 316 717 13 – 931 316 716 13 – 931 316 283 13 – 931 317 812 13

Ces enregistrements ne valent pas agrément de l'Etat.