MERCREDI 24 SEPTEMBRE 2025

www.obea.fr

EFI07	2 jour(s)	Coût non défini

Gestion du stress

OBJECTIFS

- Identifier les causes et les effets du stress dans son activité
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- Analyser ses facteurs de stress et ses ressources

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

1- La définition de la notion de stress

- Définition psychologique et physiologique
- Phase d'alarme, de résistance, d'acquis
- Les déclencheurs
- Notions comparées de conflit, d'agressivité, de peur et de stress
- Les facteurs de stress

2- Identification du stress

- Définition de sa notion personnelle du stress
- Recensement et hiérarchisation des situations de stress
- Implication et mise à distance

3- La gestion du stress

- Gestion mentale
- Repérage des motivations de ses interlocuteurs et des contraintes du contexte :
- Hiérarchisation des priorités
- Proposition de solutions
- Gestion corporelle :
- Bases de la posture juste
- Régulation et libération de la respiration
- Concentration et relaxation

4- La relation : attitudes positives

- Ecoute active
- Comprendre avec empathie
- Répondre au sentiment, non au contenu intellectuel
- Place des émotions dans la relation

5- L'équipe de travail

- La dynamique des groupes
- Les notions de conflit

TOUTES LES SESSIONS