

## Public et prérequis

Aucun

Personnes amenées à gérer des situations tendues ou stressantes

## Les objectifs

Maîtriser le stress professionnel  
Améliorer ses capacités à partir de la mobilisation de ses propres ressources  
Gérer les relations interpersonnelles  
Progresser en efficacité  
Identifier et caractériser le stress  
Expérimenter et s'approprier les outils de gestion du stress  
Savoir dire non de façon positive  
Prendre confiance en soi et savoir s'affirmer

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Alternance d'apports théoriques et d'exemples concrets tirés du monde professionnel  
Exercices pratiques pour aborder en situation réelle des solutions de gestion du stress  
Méthodes de relaxation  
Utilisation de tests de stress et de connaissance de soi  
Mises en situation avec recherche de solutions applicables

## Validation et certification

Attestation de fin de formation

## Contenu de la formation

### Informations générales sur le concept du stress

- Concept et définition
- Principaux types de stress
- Mécanisme (un processus comportemental)
- Conséquence et enjeux

### Connais-toi toi-même

- Connaissance de son propre processus de stress-origine et cause
- Apprendre à gérer efficacement son stress
- Savoir dire non de façon positive

### Assertivité

- Conflit de stress
- Prise de recul
- Dédramatisation
- Apprentissage de la lucidité

### RÉFÉRENCE

**MANRHMNO00012S**

### CENTRES DE FORMATION

**Nancy-Maxéville, Thaon-les-Vosges, Bar-le-Duc, Saint-Dié-des-Vosges, Yutz, Henriville, Bouxières-sous-Froidmont, Metz**

### DURÉE DE LA FORMATION

**2 jours**

### ACCUEIL PSH

**Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.**

## Les + du pôle formation

- 2000 jeunes formés par an
- 500 demandeurs d'emploi formés par an
- 3000 entreprises partenaires
- Accompagnement individualisé
- Diplômes reconnus par l'Etat
- Savoir-être, management, sécurité
- Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
- Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

## Choisir sa stratégie en situation de stress

- Autodiagnostic
- Description personnelle de son stress
- Décryptage des situations
- Gestion des émotions
- PNL technique d'ancrage

## Transformation du stress négatif en stress positif

- Mental positif
- Langage positif
- Attitude positive

## Modalités d'évaluation

Evaluation en cours de formation

## Contact

commercial@formation-industries-lorraine.com

## Coût et financement

Sur demande et transmis dans le devis

## Modalités d'inscription

A réception du bulletin d'inscription et du devis signé, transmission à l'entreprise de la convention et des documents d'entrée en formation (convocation, règlement intérieur, ...)

## Personne en situation de handicap

Pour un accompagnement personnalisé lié à un handicap, merci de nous contacter pour une mise en relation avec notre référent handicap

## Délai d'accès

5 jours

## Organisation de la formation

7 heures / jour