

# 10 : Développer une meilleure gestion du stress dans le milieu professionnel

Formation animée par Charlotte Goislot, formatrice en développement personnel et praticienne en coaching psychologie positive.



## Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les mécanismes du stress.
- Pratiquer des techniques simples et adaptées à la gestion des émotions.
- Connaître son fonctionnement et faire émerger ses propres ressources pour faire face à des situations stressantes de travail.

## Public et pré-requis

- Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure autonomie dans la gestion du stress.
- 10 personnes maximum, sans pré-requis.

## Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation.
- Pédagogie participative et active.
- Exemples concrets et partage d'expériences.
- Des travaux en sous-groupe.
- Des techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel.
- Forum ouvert, photo langage, carte mentale, test.

## Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

## Déroulement

### Échanger sur les expériences professionnelles de chacun

- Relever les sources de stress.
- Définir des situations professionnelles désagréables.
- Création d'un journal de bord personnalisé et adapté.

### Acquérir des connaissances et des outils en faveur du bien-être au travail

- Découvrir le fonctionnement du cerveau émotionnel.
- Connaître la palette des émotions et des besoins.
- Apprendre à s'observer pour être acteur de solutions.
- Utiliser des méthodes de relaxation pour plus de sérénité.
- Expérimenter un nouveau point de vue afin de faire évoluer des situations professionnelles difficiles.

### Développer la confiance en soi pour augmenter sa qualité de vie au travail

- Repérer ses forces de caractère.
- Utiliser la visualisation positive pour être plus apaisé.
- Construire un plan d'action personnel pour augmenter sa qualité de vie professionnelle.
- Stimuler des pensées et des émotions positives.
- Favoriser un environnement et un langage positif.

## Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours non consécutifs.
- Dates à définir.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



**FORMATION - CONSEIL - COACHING**

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22

email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

