



# Stress et burn-out

Intervenir avant d'imploser ou d'exploser

Le stress, un prix énorme à payer, tant en souffrance humaine, qu'en manque de performance. Voici un stage qui s'attaque à un sujet que les entreprises ne peuvent plus ignorer.

## Objectifs

- Savoir identifier le stress, ses mécanismes et ses conséquences
- Savoir anticiper et se protéger
- Savoir intervenir de façon autonome
- Savoir réagir aux incivilités
- Apprendre à mieux gérer ses priorités

## Contenu

### Introduction

Objectif : Découvrir le module et partager les attentes

- Présenter le module, son déroulement et son calendrier
- Quiz de positionnement
- Les objectifs de la formation

### Le stress, de quoi parlons-nous ?

Objectif : comprendre les mécanismes du stress et identifier ses propres signaux et réactions.

- Les mécanismes : biologiques psychologiques et comportementaux
- Les enjeux et les risques du stress
- Identifier ses signaux et ses déclencheurs
- Identifier son profil sous stress

### Comment intervenir ?

#### En amont

Objectif : agir en amont pour changer ses perceptions, ses priorités et redonner du sens.

- Changer sa vision du monde et ses pensées négatives
- Identifier et gérer les priorités
- Subir ou choisir et agir
- Donner un sens à sa vie

### Quand l'attaque est déclarée

Objectif : utiliser des techniques concrètes pour apaiser le stress, renforcer l'assertivité et installer de nouvelles habitudes.

- Les techniques de respiration et de détente, utilisables au travail
- Les techniques individuelles complémentaires : la relaxation
- «L'enfer c'est les autres»... mieux gérer sa relation aux autres avec l'assertivité
- Découvrir de nouvelles habitudes pour le quotidien
- Réapprendre à se faire plaisir
- Faux amis et illusions... tenir le cap

### Conclusion

Tour de table, quiz de positionnement, évaluation à chaud et à froid

## Le plus Pédagogique

Dans cette formation, nous utilisons :

- des tests pour sensibiliser et mesurer les réactions
- beaucoup d'exercices pratiques pour éprouver en direct les techniques de gestion du stress
- des jeux de rôle pour travailler la communication sous stress

La place laissée aux échanges offre un espace d'écoute permettant également de soulager la pression ressentie par ceux qui ont du mal à exprimer leur souffrance dans l'entreprise.

### PUBLIC & PREREQUIS

Ce programme s'adresse à toutes les personnes que le stress abîme

En groupe de 5 à 8 personnes

### DURÉE

2+1 jours

Présentiel – intra entreprise

TARIF Nous contacter

### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en développement personnel et gestion du stress

### ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>