



# Comprendre et maîtrise le stress - Parcours e-learning

**Référence :** ECK-STRESS

**Modalités et évaluation :** évaluation qualitative de fin de parcours – Quiz amont et/ou aval – Devoir à rendre

**Moyens pédagogiques :** ressources interactives, fiches de synthèse, fiches de mise en pratique, vidéos

**Durée :** 5h30

**A l'issue de ce stage vous serez capable de :** Changer vos réponses à des stressseurs - Apprendre à maîtriser le cycle pensées / émotions / tensions - Développer de nouvelles stratégies et comportements de prévention du stress.

**Prérequis :** Ce parcours ne nécessite pas de prérequis

**Public concerné :** Toute personne en situation de stress dans l'entreprise qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

## PROGRAMME

### ▪ LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

Qu'est-ce que le stress ?  
Bon stress, mauvais stress  
Détachez-vous

### ▪ L'IDENTIFICATION DE MANIERE OBJECTIVE DE SES SOURCES DE STRESS POUR REDUIRE LEURS IMPACTS

Identifiez la source réelle de votre stress  
Analyser et évaluer son stress

### ▪ LES REACTIONS FACE AU STRESS

Faire face aux stress typiques du manager  
Faire face au stress du changement  
Faire face au stress de la responsabilité

### ▪ LA COMPREHENSION DU SENS DES EVENEMENTS POUR REDUIRE LEURS IMPACTS

Exploiter l'auto-empathie pour prendre de meilleures décisions

### ▪ UN ETAT ADAPTE A LA SITUATION

Relativiser les enjeux d'une mission stressante  
Gérer ses émotions grâce à l'auto-observation

### ▪ LES COMPORTEMENTS DIFFERENTS POUR EVITER DE REPRODUIRE DES AUTOMATISMES

La prise de décision pendant le projet  
Gérer une équipe de chefs de projet

### ▪ BOITE A OUTILS

Qu'est-ce que le stress ?  
Analyser et évaluer son stress  
Relier vos émotions à vos besoins non satisfaits

Faire face aux stress typiques du manager  
Relativiser les enjeux d'une mission stressante  
Développer un état d'esprit propice au bien-être de ses collaborateurs  
Développer un état d'esprit propice au bien-être de son équipe  
Prenez le temps de récupérer

### ▪ POUR ALLER PLUS LOIN

Déterminer la cause de ses émotions dans une situation critique  
Analyser un incident émotionnel critique avec la méthode SOCS  
Améliorer son propre bien-être  
Comment gérer l'anxiété

