



Email: info@smartfuture.tn



Téléphone : (+216) 70 100 500

La gestion du stress au travail

2023

2 jours

+ 20 ANNÉES
d'expériences
à votre service

Smartfuture

FORMATION



Smartfuture

Business | Education | Training | Solutions



www.smartfuture.tn

[@](#) [f](#) [v](#) [in](#) / smartfuture.official

Adresse : 47 Av. Mouaouia IBN ABI SOFIANE, EL MENZAH VI, 2091 ARIANA, TUNISIE

Durée:

2 jours

Formations dirigées par un instructeur

Objectif

- Connaître les déclencheurs du stress au travail afin de mieux les gérer
- Prendre conscience de l'impact du stress sur son travail
- Améliorer ses compétences à s'exprimer et s'affirmer dans les situations stressantes
- Manger son stress au travail
- Relativiser pour aborder les situations professionnelles autrement

Profil population cible

- Cette formation à la gestion du stress en entreprise s'adresse à :
 - Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle
 - Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress au travail pour en comprendre le mécanisme et mieux le gérer dans son quotidien
 - Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles

Examen de certification

N/A

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation gestion du stress au travail

PROGRAMME





Plan du cours

Module 1

Le fonctionnement du stress au travail

- Distinguer les sources et le niveau de stress en entreprise
 - Les causes internes : condition physique et physiologique
 - Les causes externes : son environnement
- Comprendre les nuances du stress et son fonctionnement
 - Les phases du stress : le syndrome d'adaptation
 - Distinguer le bon et le mauvais stress

Module 2

Apréhender son stress et ses sources

- S'approprier à la notion indispensable de la relaxation
- Distinguer les facteurs accablants du stress
- Apercevoir les conséquences du stress sur notre organisme et notre environnemen
 - Tableau des différents effet
 - Faire un bilan sur le cas d'une crise d'attaque panique
 - Faire un bilan sur le cas de stress aigu
 - Faire un bilan sur le burn out
- Admettre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Identifier les troubles du sommeil

PROGRAMME



Module 3

Les techniques pour gérer et vaincre son stress

- S'exercer à mieux contrôler ses émotions au quotidien
- Maîtriser la communication verbale et non verbale
- Conduire une situation difficile et accepter la critique
- Admettre son mode de fonctionnement et ses besoins
- S'habituer à mieux vivre le changement et savoir relativiser
- Posséder les outils de gestion d'une situation tendue avec un collègue

Module 4

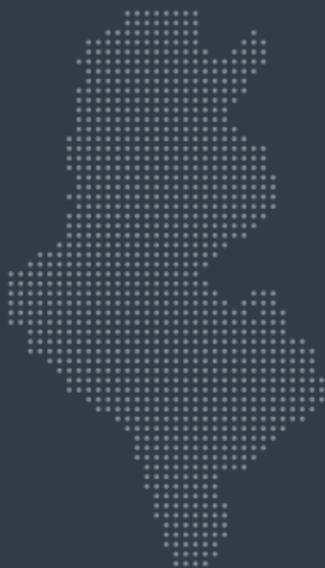
Les avantages de la formation sur le stress pour vous et votre entreprise

- Optimiser la productivité en évitant la dégradation d'énergie associée au stress
- Être zen au travail en gérant son stress efficacement
- Savoir ce qui génère le stress et la préoccupation dans son travail
- Se communiquer, travailler et collaborer rentablement

PROGRAMME



Smartfuture



Make it
happen...



« we do it with quality »

    /smartfuture.official