

## Public et prérequis

Toute personne désireuse de se sentir mieux dans un environnement professionnel

Aucun

## Les objectifs

Comprendre ce qu'est le stress :

- Identifier les déclencheurs du stress pour soi / chez l'autre ;
- Identifier les solutions préventives : comment « stresser » moins vite ;
- Identifier les solutions curatives : comment « déstresser » ;
- Acquérir les réflexes « anti-stress » pour soi ;
- Acquérir des réflexes « anti-stress » collectifs.

## Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

- Pédagogie active et participative
- Mise en situation (jeux de rôles, brainstorming ...)
- Partage d'expériences

L'AFPI acm Formation atteste que nos formateurs disposent d'un parcours professionnel significatif en lien avec l'action de formation et de compétences pédagogiques leur permettant de dispenser ce programme.

## Programme

### Comprendre le stress et évaluer sa résistance :

- Percevoir individuellement ce qu'est le stress
- Diagnostiquer son niveau actuel du stress
- Les réactions au stress suivant sa personnalité
- Différence entre stress, anxiété, angoisse et dépression
- Dépister les comportements favorisant le sur stress physique et émotionnel
- Utiliser les modérateurs de stress

### Pratiquer sa gestion du stress sur le lieu de travail :

- Au niveau physiologique et corporel :
- Apprendre à se détendre : pratique de la respiration abdominale et respiration contrôlée pour maîtriser la relaxation minute
- Au niveau comportemental :
- Utiliser les techniques d'affirmation de soi
- Au niveau mental :
- Adopter un point de vue constructif sur son environnement (pensées constructives)

### Développer son assurance et sa confiance en soi

- Exercices pour construire une image positive de soi-même

### CENTRES DE FORMATION

**Lille, Boulogne, Hénin-Beaumont, Valenciennes, Maubeuge, Cambrai, St-Omer, Calais, Béthune**

### 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 + afpi

- 1300 Jeunes formés par an
- 600 contrats d'alternance à pourvoir
- 750 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

### 10 CENTRES

dans le Nord Pas-de-Calais situés au coeur des bassins industriels et d'emploi

## Modalité d'évaluation

- Contrôle des acquis en fin de formation
- Attestation

## Suivi de la formation

Le suivi de l'exécution de l'action se fait par :

- L'émargement de feuilles de présence par chaque stagiaire.
- Fiche d'évaluation de stage

## Version documentaire

PR5/ENR/01 V.3