

## **ME 13 – GERER LES INCIDENTS AU TRAVAIL REUSSIER EN SITUATION DE TRAVAIL DIFFICILE**

Le stress fait partie intégrante de la vie professionnelle... comme beaucoup d'autres facteurs.

Grâce à cette formation, vous reconnaîtrez les situations de stress et leurs effets. Vous apprendrez des techniques pour canaliser le stress et pour vous en servir comme un booster d'énergie.

### **Objectifs :**

- ✓ Gérer positivement son stress.
- ✓ Repérer les moments et les acteurs stressants
- ✓ Réagir positivement en situation de stress
- ✓ Récupérer l'énergie déployée.

### **Programme :**

- Origine et analyse du stress
- Arrêter le mauvais stress
- Se confronter au bon stress
- Faire le bilan

### **Méthode pédagogique mobilisée :**

Animation intégrant des tests et des jeux de rôle

### **Méthode d'évaluation :**

Exercices pratiques – Test de connaissance

Evaluation en cours de formation

## Public concerné

Toute personne confrontée au stress durant son activité professionnelle

## Pré-requis :

Aucun

## Durée de la formation : 7 heures

1 jour

## Lieu:

A définir

## Délai d'accès à la formation :

3 semaines avant la date de démarrage

Selon la planification des sessions sur notre extranet

## Modalités d'accès :

Entrées et sorties permanentes

## Accessibilité PMR : OUI

Adaptation en fonction du handicap.

Contactez le référent handicap au : 09.63.68.02.58

## Certification : NON

## Finançable C.P.F. NON

## Contact :

Tel Secrétariat : 04.89.110.114

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h