

# Formation Gestion du stress

TOTAL : 10'33'03

- Introduction 1'35

## MODULE 1 : Généralités sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ? 2'03
- Définition psychologique 3'08
- Les agents stresseurs 3'33
- Les manifestations et signes du stress 3'23
- Les conséquences du stress sur la santé 5'44
- Comment évaluer son stress 1'49
- L'ascenseur émotionnel :  
Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ? 16'46
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions 12'25
- Quiz (25 questions) 25'00

**Total : 1'15'26**

## Module 2 : Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions 7'31
- Résoudre les situations difficiles et les  
conflits interpersonnels - Partie 1 14'30
- Résoudre les situations difficiles et les  
conflits interpersonnels - Partie 2 7'29
- Les solutions pour appréhender le stress 9'04
- Maîtriser son stress avant une prise de parole 5'44
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un Rendez-vous 3'57
- Quiz (8 questions) 8'00

**Total : 56'15**

### Module 3 : Techniques de relaxation

- 5 étapes pour lâcher prise rapidement 6'18
- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété 12'57
- La MINDFULLNESS, la méditation pleine conscience 8'27
- L'EFT ou Emotional Freedom Technique pour réduire le stress 13'40

**Total : 41'22**

### MODULE 4 : Prévenir le stress

#### Sous-module 1 : Améliorer son état d'esprit

- Comment être positif - Partie 1 11'02
- Comment être positif - Partie 2 9'40
- Transformer son stress en énergie positive 5'08

#### Sous-module 2 : Améliorer son environnement

- Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress 16'07
- S'entourer d'influences positives 6'50
- Éviter les influences négatives 7'21

#### Sous-module 3 : Apprendre à s'affirmer

- L'importance de savoir dire non au travail 7'01
- Comment dire non sans culpabiliser 10'47
- Quiz (6 questions) 6'00

**Total : 1'19'56**

### Module 5 : Gérer son temps au travail pour diminuer son stress

- Qu'est-ce que le temps ? 6'54
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 1 6'18
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 2 10'23
- Lois et principes de la gestion du temps - Partie 3 10'27
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 1 10'58
- La gestion du temps en milieu professionnel - Partie 2 8'58
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 1 9'02
- Les techniques d'organisation de travail - Partie 2 11'57
- Quiz (8 questions) 8'00

**Total : 1'22'57**

## MODULE 6 : Gestion du conflit au sein de l'entreprise

- **Sous-module 1 : Comment appréhender le conflit ?**
  - Quelles sont les principales sources de conflit au travail 2'08
  - Du désaccord au conflit 2'57
  - Quels sont les coûts et les risques du conflit 1'34
  - Le conflit peut-il être une opportunité ? 1'45
  - La mécanique interne du conflit 1'50
  - Les 5 étapes du conflit 2'56
  - Les facteurs d'inflation du conflit 1'46
  - Les 3 cerveaux, le stress et le conflit 3'57

**TOTAL : 18'53**
  
- **Sous-module 2 : Développer une intelligence relationnelle**
  - Introduction 3'25
  - Établir un rapport d'égal à égal pour vous affirmer avec tact 1'44
  - Cultiver un regard positif 1'10
  - S'affirmer sainement, adopter une attitude constructive 2'33
  - Comment se contrôler et gérer un conflit de manière constructive 1'55
  - Pratiquer l'écoute active 3'07
  - Poser des limites et dire non 3'57
  - Les états du moi, parent, adulte, enfant 6'01
  - Sortir des jeux relationnels 4'05

**TOTAL : 27'57**
  
- **Sous-module 3 : Résoudre un conflit ouvert**
  - Introduction 5'18
  - Anticiper et désamorcer les conflits latents 3'51
  - Les préalables à la gestion du conflit 1'00
  - Gestion des conflits internes - Comment s'y prendre 2'17
  - Comment se préparer à aborder un sujet conflictuel 0'44
  - Organiser la rencontre pour dénouer le conflit 2'44
  - Désamorcer l'escalade d'un conflit 2'44
  - Un conflit bien résolu, qu'est-ce que c'est ? 1'20
  - Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes 3'11
  - La réunion de régulation : régler les problèmes 3'51

**TOTAL : 27'00**
  
- **Sous-module 4 : Adopter une attitude constructive dans le conflit**
  - Introduction 1'00
  - Les attitudes face au conflit selon Thomas Kilmann 6'37
  - Gérer nos conflits intérieurs 7'34
  - Maîtriser l'art du contournement 0'35

○ Répondre aux objections du client ou du collaborateur	4'02
○ La méthode DESC - communication non violente	2'10
○ Questionner et changer ses perceptions	3'13
○ Oser le lâcher-prise	5'29
○ Gérer l'après-conflit	1'14
<b>TOTAL :</b>	<b>31'54</b>
<b>• Sous-module 5 : Arbitre ou médiateur - Gérer un conflit en tant que tiers</b>	
○ Les approches de la gestion de conflits	2'27
○ Les avantages et rôles du médiateur	3'39
○ Être manager et médiateur	3'31
○ Les qualités du médiateur	1'28
○ Une médiation réussie en 8 étapes	3'38
<b>TOTAL :</b>	<b>14'43</b>
<b>• Sous-module 6 : Communiquer dans le désaccord</b>	
○ Qu'est-ce qu'un désaccord ?	3'48
○ Ce qu'il faut retenir avant de formuler un désaccord	10'21
<b>TOTAL :</b>	<b>14'09</b>
<b>• Sous-module 7 : Créer un environnement de travail plus collaboratif</b>	
○ Introduction	4'14
○ Des valeurs pour faciliter la collaboration	0'53
○ La charte relationnelle - Le code de bonne conduite	6'38
○ Les chartes de l'engagement mutuel	1'16
○ Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit	2'17
<b>TOTAL :</b>	<b>15'18</b>
<b>• Sous-module BONUS : Pour aller plus loin</b>	
○ Les conflits intergroupes	14'17
○ Réguler les tensions	17'28
○ Communiquer et gérer les conflits	14'49
○ Les règles de communication en situation de conflit	5'32
○ Stratégie de résolution de conflits	7'27
○ La négociation	8'23
○ Le déroulement de la négociation	13'03
○ Découvrir la source de motivation	9'27
○ Les enjeux de la motivation dans l'entreprise	9'39
○ Démotivation et conflit de motivation	18'08
○ Quiz (29 questions)	29'00
<b>TOTAL :</b>	<b>2'27'13</b>

**Total : 10'33'03**

## Module BONUS : Sophrologie au travail

- Test de positionnement 5'00

## Module 1 : Stress et travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 1 6'02
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 2 5'42
- Le stress fait partie intégrante du travail - Partie 3 4'25
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 1 6'38
- Pourquoi la sophrologie ? - Partie 2 – Les techniques 8'18

**Total : 31'05**

## Module 2 : Le travail c'est la santé ?

- Les souffrances du travail - Partie 1 6'56
- Les souffrances du travail - Partie 2 5'20
- Les souffrances du travail - Partie 3 8'07
- Quelques clés pour alléger ses besoins 6'19

**Total : 26'42**

## Module 3 : Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps 5'12
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 6'28
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 6'56
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 5'26

**Total : 24'02**

## Module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche 3'03
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 6'34
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 6'27
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress 9'35

**Total : 25'39**

## Module 5 : Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche 5'15
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 1 9'43
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs - Partie 2 10'51
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 1 8'04
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress - Partie 2 5'23

**Total : 39'16**

## Module 6 : Se sentir à la hauteur

- Se sentir à la hauteur 10'22
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1 6'32
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2 8'07
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3 9'20
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4 9'25
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 9'11
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 10'31

**Total : 1'03'28**

## Module 7 : Créer des relations satisfaisantes

- Créer des relations satisfaisantes 7'36
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 1 8'28
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 2 8'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 3 9'39
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 4 11'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs - Partie 5 10'28
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress 10'20

**Total : 1'05'59**

## Module 8 : Concilier vie professionnelle et vie privée

- Concilier vie professionnelle et vie privée 6'17
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 1 7'35
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 2 9'14
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs - Partie 3 6'21
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 6'53
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 8'19

**Total : 44'39**

## Module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation 7'01
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 1 10'41
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 2 9'34
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs - Partie 3 9'34
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 1 10'09
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress - Partie 2 5'19

**Total : 52'18**

## Module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même 3'20
- Les 6 engagements de la zénitude 8'06
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude

avec soi-même - Partie 1	7'02
o D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même - Partie 2	9'15

**Total : 27'43**

**Total de Sophrologie : 6'40'51**  
**Total de la formation : 10'33'03**