



## Séminaire à Strasbourg

Janvier/Février 2012  
samedi 28 janvier et  
samedi 4 février

## ■ ■ ■ ■ ■ Gestion du stress

### Séminaire animé par Michel Klein, consultant formateur

Michel Klein est l'auteur d'un mémoire sur le stress, sous la direction scientifique du Professeur Alain Cantineau, spécialiste des pathologies professionnelles aux Hôpitaux Universitaires de Strasbourg. Par le biais notamment d'autodiagnostic, il amène les stagiaires à prendre conscience de leur personnalité et de leurs ressources face au stress, pour mieux y faire face avec efficacité.

Ce séminaire s'adresse à toute personne – qu'elle soit inscrite à titre individuel, au titre d'un DIF ou d'une formation continue financée par son entreprise (cadre, dirigeant, personne en reconversion professionnelle ou en recherche d'emploi...) – désireuse de mieux prévenir le stress de la vie quotidienne et le stress professionnel.

Le stress est omniprésent et a des conséquences négatives sur notre bien-être, notre santé et notre efficacité professionnelle. Cette formation permet de mieux connaître les sources du stress, de faire un bilan personnel face à ce syndrome et de mettre en place des solutions pour mieux le prévenir et le gérer chaque jour.



## Programme

### Comprendre le syndrome du stress

- Connaître les mécanismes du stress
- Faire un autodiagnostic personnel
- Différencier le stress, l'anxiété et l'angoisse
- Distinguer le stress positif du stress négatif
- Identifier son niveau optimal de stress

### Connaître les conséquences du stress

- Identifier la réponse de l'organisme face au stress
- Distinguer un stress passager d'un stress chronique
- Reconnaître les signes du stress
- Prendre conscience des enjeux liés au stress

### Mieux se comprendre face au stress

- Diagnostiquer sa personnalité face au stress
- Connaître ses capacités à faire face au stress
- Savoir repérer les sources de stress

### Prévenir et gérer le stress au niveau individuel

- Savoir localiser le stress
- Repérer ce qui dépend de soi
- Gérer ses émotions
- Gérer son corps
- Développer l'estime de soi

### Savoir mieux gérer le stress professionnel

- Déterminer des priorités en fonction des buts
- Déléguer les tâches en pensant au stress
- Réfléchir au rythme de travail
- Gérer le stress de la décision et de la responsabilité
- Limiter le stress lié aux conflits interpersonnels

## Méthodologie et approche pédagogique

- Apports fondamentaux théoriques
- Autodiagnostic (questionnaires)
- Pédagogie interactive
- Techniques pédagogiques participatives
- Témoignages personnels et échanges de pratiques
- Activités pratiques sur le thème du stress professionnel
- Documents didactiques distribués aux participants
- Évaluation de fin de formation

## Objectifs pédagogiques du séminaire

À l'issue de ce séminaire, les participants seront capables de mieux prévenir et gérer le stress dans des situations personnelles et professionnelles. Ils auront appris à :

- mieux connaître le syndrome du stress
- prendre conscience de l'ensemble des conséquences négatives liées au stress
- identifier leurs propres réactions face au stress
- mettre en place des solutions efficaces pour faire face au stress au quotidien.

## Lieu, dates et horaires du prochain séminaire

**Session de 2 journées à Strasbourg**  
**Samedi 28 janvier et samedi 4 février 2012**  
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

## Inscription et tarifs (nets de TVA)

- |   |           |
|---|-----------|
| • individuelle à titre personnel                  | 390 euros |
| • au titre du droit individuel à la formation DIF | 590 euros |
| • pour les professions libérales et assimilées    | 590 euros |
| • au titre du Plan Formation Entreprise           | 950 euros |

### Dates des autres séminaires à Strasbourg en 2012

#### “Gestion du stress”

**Mars 2012** samedi 17 et samedi 24

#### “Gestion du stress”

**Septembre 2012** samedi 22 et samedi 29

### renseignements et inscription

par email à [claudio@schell-formation.fr](mailto:claudio@schell-formation.fr)  
par téléphone au 06 73 39 27 14

La passion  
de transmettre



Claude Schell  
FORMATION