

## PROGRAMME DE FORMATION

# Stress Mindset

## Gestion du Stress, Croyances et Réalité

OBJECTIFS	:	Permettre aux managers et encadrants de comprendre leurs comportements vis-à-vis du Stress et identifier la façon dont ils peuvent le gérer.
PUBLIC	:	...
PRÉREQUIS	:	Aucun
DURÉE	:	1 journée (7 heures)

### Programme de la formation

#### Qu'est-ce que le stress mindset ?

---

##### Comprendre la notion de stress au sens global

Brainstorming – Qu'est-ce que le stress selon vous ?  
Définition et Conceptualisation du Stress dans la vie et au travail  
Questions – Qu'est-ce que le stress mindset selon vous ?  
Mise en Pratique – Le cas Ben

##### Croyances Associées au Stress

Norme Sociale d'Internalité - Attentes du Collaborateur en Entreprise  
Comment correspondre aux attentes en matière de stress ?  
Gestion du Stress – Le soutien social

##### Actions possibles ?

Permettre la modification des Croyances sur le Stress  
Atelier – à définir

##### Bilan et Clairvoyance

Voir ce qui a été retenu  
Voir si c'est applicable concrètement dans le monde du travail

### Méthode pédagogique

- Echange sous forme de questions réponses en utilisant les connaissances de chacun
- Diaporama support (En version papier pour les stagiaires, facilitant la prise de notes)
- Mise en pratique et Ateliers pour faciliter l'apprentissage par la participation