



**A/tout**THEATRE



# FORMATION GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

## PRÉREQUIS

Aucun

## DURÉE

½ journée à 1 journée

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 participants

## NOMBRE DE FORMATEURS

1 ou 2 formateur·rice(s) / comédien·ne(s)

---

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir gérer le temps et les priorités
- Reconnaître les émotions et pratiquer l'empathie
- Savoir dire NON
- Détecter les manifestations du stress

## OBJECTIFS ANNEXES

- Comprendre les causes internes et externes du stress
- Développer une pensée positive
- Savoir demander de l'aide
- Les a-priori dans la relation (analyse transactionnelle)
- Affirmer ses choix et ses opinions

---

01 82 83 28 43

contact@atouttheatre.fr

www.atouttheatre.fr

SIRET 840 632 426 00091

Déclaration d'activité : 11 75 57683 75.

A/tout THÉÂTRE

91 bis rue Jean Pierre Timbaud

75011 Paris

# GESTION DU STRESS AU TRAVAIL

## DÉROULÉ

### 01. LE STRESS AU QUOTIDIEN

- Saynète théâtrale de déclenchement.
- Mettre en évidence les mécanismes du stress
- Comprendre les conséquences négatives entraînées par l'état de stress

### 02. COMPRENDRE LE STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Expérimenter un état de stress et ses conséquences (jeu ludopédagogique)
- Détecter les signes du stress
- Comprendre les causes internes et externes du stress)

### 03. GÉRER LE STRESS

- Pratiquer l'empathie pour gérer le stress de l'Autre
- Adopter une posture forte et accueillante
- Développer la pensée positive
- Canaliser son stress par la respiration
- Entraînement avec des mises en situationn

### 04. CONCLUSIONS SUR LA FORMATION

- Bilan sur les mises en pratiques et apprentissages
- Focus individuel des axes d'amélioration

## MODALITÉS D'INTERVENTION

- Des Saynètes théâtrales pour mettre en évidence les dysfonctionnements et corriger les situations positivement
- Des exercices ludo-pédagogiques et des quizzes en individuel ou en sous-groupes afin d'évaluer les acquis des participants
- Des mises en situations pour s'entraîner dans des jeux de rôles réalistes avec des comédiens professionnels.

**Support de formation :** Des Apports pédagogiques dynamiques remis dans un livret aux stagiaires

**Intervenants :** Des intervenants formateurs et comédiens professionnels

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Un questionnaire sur les attentes et le positionnement des participants communiqué en amont
- Une feuille d'émargement pour l'ensemble du groupe et visée par le formateur
- Un certificat de réalisation distribué à chacun des stagiaires et reprenant les compétences acquises
- Un questionnaire de satisfaction remis au commanditaire et aux participants à la fin de la formation, un second remis « à froid » au commanditaire 3 mois plus tard.

## TAUX DE SATISFACTION

100%\*

\* : 85% très satisfaits, 15% satisfaits



## ILS NOUS FONT CONFIANCE POUR LEURS FORMATIONS GESTION DU STRESS :

