

Maitriser son stress et faire face à la pression



Référence : MC.STR

MANAGEMENT ET COMMUNICATION



Objectifs

- Se connaître face au stress
- Acquérir les outils et méthodes pour prévenir et faire face au stress
- S'affirmer dans un contexte de pression
- Comprendre et prévenir le phénomène de burn-out
- Adopter les comportements efficaces pour gérer les crises et les conflits



Programme

Analyser ses réactions face au stress

Comprendre le processus du stress

Les fonctions essentielles du stress

Identifier ses causes de stress

Identifier ses signaux d'alerte et annonceurs d'épuisement professionnel

Détecter les manifestations du burn-out

Des outils et des méthodes pour prévenir et gérer son propre stress

Prendre conscience des limites que l'on s'impose, identifier ses principaux messages contraignants

S'accorder des permissions pour mieux gérer ses comportements sous stress

Expérimenter des méthodes de relaxation et de remise en énergie

Gérer ses émotions

Développer son équilibre au quotidien

Savoir alerter

Rester maître de soi dans un contexte de pression et de tension

Identifier son style de communication

Développer l'affirmation de soi

Développer une communication assertive

Adopter les comportements efficaces dans les situations tendues

Gérer les conflits et les situations de crise

Gérer son temps et ses priorités avec sérénité

Identifier ses « voleurs de temps »

Différencier urgent et important

Gérer les imprévus et les urgences avec discernement

Savoir dire non lorsque cela est nécessaire

Public

Secrétaire, Technicien-ne, Cadre, Biologiste

Prérequis

Pas de prérequis pour le personnel de laboratoire

Pédagogie

Théorie 50 % - TP 50 %

Modalités pédagogiques

Questionnaire préalable.

Remise d'un support de cours.

Outils pédagogiques : Vidéoprojection.

Validation des acquis par test QCM/QROC.

Étude de satisfaction en fin de session.

Modalités pratiques

Durée journalière habituelle de formation : 7 h

Heure de début 1^{er} jour : 9h30

Heure de fin dernier jour : 17h30

INTERVENANTS

Mme Marina LEVY-RUEFF

ADAPTABLE SELON VOS BESOINS
INTER OU INTRA
PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

DURÉE : 14 heures

Présentiel : 2 jours consécutifs

SESSIONS PROPOSÉES

Dates	Lieu	Coût (Net de taxe)
Du 19 au 20/05/25	PARIS	875 €



**Bio Médical
Formation**

Tél : 02 38 46 94 39

Mail : contact@biomedicalformation.fr
Organisme de formation N° 24 45 03852 45

« Ne vaut pas agrément de l'Etat »

SIRET 897 747 754 00017 - APE 8559A