

# 01

## La gestion du stress en entreprise

### Fiche technique

#### Secteurs

Tous secteurs

#### Public

Travailleurs handicapés en ESAT

#### Durée

2 jours

#### Organisme de formation

☎ PROXIMA

### Lieux & dates

#### ☎ Groupe 1

Nord - Proxima Sainte-Clotilde

#### ☎ Groupe 2

Ouest - Proxima St-Paul

#### ☎ Groupe 3

Sud - Proxima Tampon

### Contexte

Certains travailleurs en situation de handicap manquent de confiance en eux, ce qui impacte leur vie sociale ou professionnelle. Au regard du handicap qu'ils portent, ces travailleurs sont d'autant plus confrontés au stress dans leur activité en entreprise.

La finalité de l'action est de leur permettre de gagner en performance en apprivoisant le stress, en gagnant en confiance.

### Objectifs

Les objectifs de la formation sont essentiellement :

- Prendre contact avec son corps ;
- Apprivoiser son anxiété et sa timidité ;
- Mieux se connaître pour mieux maîtriser et mieux comprendre sa façon d'entrer et d'être en relation avec les autres ;
- Comment dépasser les blocages ;
- Apprendre à identifier ses émotions et les gérer ;
- Savoir gérer le stress qui survient à son poste de travail ;
- Revaloriser son image personnelle ;
- Apprendre à se connaître.

### Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

### Contenu

Pour atteindre ces objectifs, nous nous attacherons à : Comprendre la mécanique du stress et identifier ses différentes formes ;  
Acquérir les techniques pratiques et utilisables dans l'instant et les développer chaque jour ;  
S'approprier les outils pour répondre aux défis quotidiens et à venir ;  
Savoir identifier et interpréter son propre stress ;  
Construire l'équilibre entre objectifs et cohérence personnelle ; Gérer ses potentiels émotionnels, énergétiques et d'estime de soi ;  
Comprendre ses modes mentaux et les adapter au processus de stress ;  
Ancrer durablement dans sa vie une stratégie de fluidité et de bien-être