



# La Gestion du Stress

## Programme de Formation

### **Définition :**

Contrôler et gérer le stress au travail fait partie des facteurs favorisant la santé et le bien-être de vos employés. Cela permet de garder une harmonie et un état d'esprit positif dans votre entreprise. Cette formation apprend à s'auto évaluer et à mettre en œuvre des outils et des techniques qui permettent de gérer le stress dans le milieu professionnel et ainsi diminuer son impact.

### **Compétences opérationnelles :**

- Auto évaluer le stress
- Identifier les causes
- Perfectionner la communication
- Optimiser la gestion du temps
- Gérer une situation de stress
- Utiliser une méthode de relaxation
- Diminuer l'impact du stress sur le travail

### **Cibles :**

- Réceptionnistes
- Standardiste
- Agent relation clients
- Front office
- Commerciaux

### **Formatrice :**

Helga Biderbost  
Formatrice FSEA  
Coach en image diplômée IDRI, Paris

### **Durée :**

1 journée  
De 9h00 à 12h30 – 14h00 à 17h30

### **Nombre de participants :**

4 minimums à 8 maximums

Afin d'assurer une qualité optimum de nos formations, nous plafonnons à 8 le nombre de participants.

### **Date :**

Nous contacter

### **Piramedia Group SA**

Genève : Av. Cardinal-Mermillod 42-44, 1227 Carouge  
Fribourg : Ch. de la Redoute 9, 1752 Villars-sur-Glâne  
T +41 22 304 74 74 • info@piramedia.ch • www.piramedia.ch

**Ressources à développer :**

- Définir le stress et distinguer ses différents cycles
- Identifier ses propres scénarios de stress et ses modes de régulation
- Pratiquer la communication non violente
- Utiliser l'assertivité et s'affirmer dans son travail
- Eviter le stress dans la communication électronique
- Gérer son temps et son énergie en fixant des priorités
- Intégrer la notion de relaxation express et dynamique

**Méthode de travail :**

- Exposés théoriques
- Mise en situation à partir du quotidien des participants
- Jeux de rôle
- Réflexion de groupe
- Exercices en sous-groupe et en binômes
- Questionnaires avec autocorrection
- Elaboration d'un plan d'action personnalisé

**La formation comprend :**

- Prise d'informations individuelles par questionnaire
- Un support pédagogique
- Une attestation de participation individuelle

**Prérequis :**

Parler couramment le français

**Certification :**

Attestation de formation

**Lieu :**

PIRAMEDIA GROUP SA - Salle Confluence  
Av. Cardinal-Mermillod 36 -1227 Carouge  
6<sup>ème</sup> étage, à gauche en sortant de l'ascenseur.

**Prix:**

Chf 400.- par personne  
Pour les groupes (nous contacter)

**Piramedia Group SA**

Genève : Av. Cardinal-Mermillod 42-44, 1227 Carouge  
Fribourg : Ch. de la Redoute 9, 1752 Villars-sur-Glâne  
T +41 22 304 74 74 ● info@piramedia.ch ● www.piramedia.ch