



WEBINAIRE

2021

+ d'informations sur  
**cnfpt.fr**



## GESTION DU STRESS ET MANAGEMENT

Code : T3H5W001 et T3H5W002

Le stress peut être un moteur qui permet de se surpasser, mais il est souvent un véritable "ennemi intime" qui freine, oppresse, empêche. Il est alors important d'apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress dans le cadre professionnel, pour soi mais aussi pour ses collaborateurs. Pour vous accompagner, un parcours de 6 webinaires de 1h30, vous est proposé. Votre inscription est valable pour les 6 séances, toutes complémentaires. 2 sessions sont programmées. Vous pourrez expérimenter des outils de gestion du stress, lesquels seront proposés à chaque séance.

Les webinaires ne seront pas enregistrés.

### Dates

Session T3H5W00	Session T3H5W002
Vendredi 28 mai 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 5 novembre 2021 de 10h30 à 12h
Vendredi 4 juin 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 12 novembre 2021 de 10h30 à 12h
Vendredi 11 juin 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 19 novembre 2021 de 10h30 à 12h
Vendredi 18 juin 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 26 novembre 2021 de 10h30 à 12h
Vendredi 25 juin 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 3 décembre 2021 de 10h30 à 12h
Vendredi 2 juillet 2021 de 10h30 à 12h	Vendredi 10 décembre 2021 de 10h30 à 12h

**Public** : Agents en situation d'encadrement

**Intervenant** : Christine DEISS, consultante en bien-être au travail, sophrologue

**Contact** : Laurence Véniant – laurence.veniant@cnfpt.fr

CNFPT du Centre-Val de Loire  
2, Rue Pierre-Gilles de Gennes - CS 30033  
45015 Orléans cedex 1

# LA GESTION DU STRESS ET MANAGEMENT

codes : T3H5W001 et T3H5W002

## Programme

### Objectifs

- Mieux comprendre le stress et ses incidences dans le milieu professionnel
- Aborder les mécanismes du stress et les effets induits
- Expérimenter et acquérir des outils de gestion de stress

### Contenus

- Mieux comprendre le stress et ses incidences dans le milieu professionnel : définition, le fonctionnement du cerveau, les niveaux et visages du stress, les facteurs et incidences du stress dans le milieu professionnel
- Agir sur ses pensées pour réduire l'impact du stress : le discours intérieur et les pensées automatiques, les croyances limitantes, les conditionnements et préjugés, la pensée alternative, la relation au temps
- Agir sur ses émotions pour réduire l'impact du stress : définition, fonction et catégorisation des émotions, la logique des émotions les plus courantes, stress et émotion, l'expression des émotions, l'émotion comme processus d'adaptation sociale
- Le processus de réduction du stress : mieux se connaître, les techniques d'anticipation du stress, stress relationnel, l'importance d'accompagner le changement, l'intelligence émotionnelle

### Modalité

- Cette action est prévue sous forme distancielle, à suivre depuis un ordinateur. Il est nécessaire d'être équipé d'une connexion Internet. La formation prévoit 6 temps de regroupement en webinaire qui permettent, comme pour une formation en présentiel, d'échanger en direct avec l'intervenant ou l'intervenante et les autres stagiaires. Pour une meilleure qualité de participation, il est donc vivement conseillé d'avoir un casque audio et une webcam.

## Modalités d'inscription

### INSCRIPTION 1 MOIS AVANT LE DEBUT DE LA FORMATION

Inscription en ligne par la collectivité sur <https://inscription.cnfpt.fr> (avec le code T3H5W001 et T3H5W002).