



Apprendre à gérer son stress au quotidien

5, 12, 19 et 26 novembre 2025

Lieu : Brivazac
Nombre de places : 12

Délégation Aquitaine

Objectifs :

- Mieux comprendre le stress d'un point de vue physiologique et psychologique
- Apprendre à mieux analyser les situations stressantes et identifier les leviers d'action
- Savoir prendre de recul sur les situations, expérimenter des techniques de régulation relationnelle, de gestion du temps et d'affirmation dans les relations aux autres.

Public visé :

Agents CNRS n'ayant jamais suivi ce type de formation

Programme :

ATELIER 1 - MIEUX SE CONNAÎTRE FACE AU STRESS

- Risques psychosociaux, stress, de quoi parle-t-on ? Évaluation des connaissances
- Mieux se connaître face au stress : autodiagnostic des principaux facteurs de stress
- Comprendre le stress en tant que stratégie adaptative : physiologie et psychologie
- Connaître ses réactions face au stress : point sur les stratégies fonctionnelles
- Découverte d'un outil d'analyse des situations stressantes et mise en pratique

Travail intersession

ATELIER 2 - GESTION DU TEMPS : ORGANISATION / PRIORISATION

- La gestion du temps comme mode de régulation du stress
- Partage sur les informations recueillies et points d'améliorations possibles
- Stress subi, stress choisi : reprendre les rênes de son temps au travail
- Techniques de priorisation et activités « jackpot »
- « Trousse de secours » : gérer l'anxiété (stress léger / l'attaque de panique)

Travail intersession

ATELIER 3 - EFFICACITÉ RELATIONNELLE

- Auto-évaluation des difficultés ressenties : recueil des observations faites et partages
- Les dimensions du stress relationnel : objectifs, besoins, valeurs au travail
- Savoir bien agir en cas de conflit interpersonnel
- Renforcer sa qualité d'écoute : reformulations et questionnements
- Exercice de communication / mises en situation / pièges à éviter

Travail intersession

ATELIER 4 - AFFIRMATION DE SOI

- Auto-évaluation en matière d'affirmation de soi, définition, compréhension
- Exercices et mises en situations pour : apprendre à demander - savoir refuser - savoir exprimer un désaccord - recevoir une critique - exprimer une critique
- Éclairages apportés pour chaque situation d'affirmation de soi
- Plan d'action : « gagner en sérénité au travail et savoir se préserver »

Méthodes pédagogiques :

4 demi-journées les mercredis après-midi.

Modalités : En amont de la formation envoi par mail d'un questionnaire individuel et anonyme : recueil des attentes, interrogations en lien avec le stress au travail. Entre les ateliers : exercices intersession pour mises en pratique des éléments vus en atelier.

Date limite d'inscription : 30/09/2025

Modalités d'inscription :

<https://formation.aquitaine.cnrs.fr/>

Renseignements :

E-mail : formation-permanente@dr15.cnrs.fr