

Formation

Savoir gérer son stress

Objectifs

- Apprendre à identifier les différentes formes de stress chez soi et chez les autres.
- Découvrir les sources de stress, les anticiper et les gérer pour gagner en sérénité.

Public concerné

Toute personne travaillant au sein d'une structure.

Nombre de participants

10 participants au maximum.

Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, collectifs et individuels, avec analyse de l'intervenante.

Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par les participants à la fin de la formation.

Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> • Le stress <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que le stress ? - Les différentes formes de stress - L'analyse du processus et des différentes phases • Les conséquences du stress <ul style="list-style-type: none"> - Les manifestations physiologiques - Les manifestations psychologiques - Les manifestations comportementales - Les mécanismes de défense 	<ul style="list-style-type: none"> • L'anticipation du stress <ul style="list-style-type: none"> - Les différents facteurs de stress (relations, urgence, etc...) - L'anticipation et la réduction du stress • La gestion du stress <ul style="list-style-type: none"> - Diagnostic individuel du stress et du seuil de tolérance - Pratique de différentes techniques en groupe <p>Exercices individuels adaptés au profil de chaque participant</p> 	
<p>Durée : 1 jour Date : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p>Lieu A déterminer</p>	<p>Tarif forfaitaire /jour Nous consulter</p>