



Gestion du stress



Objectifs

Le stress envahi notre vie quotidienne au niveau professionnel comme personnel. La gestion du stress est difficile. Il est donc nécessaire d'apprendre à relativiser afin de trouver des moments de relaxation et de détente.

Cette formation permettra à l'ensemble du personnel de votre société/association d'apprendre à gérer son stress mais également ses émotions.

Objectifs opérationnels :

- ⇒ Se familiariser avec la gestion du stress ;
- ⇒ Maîtriser les outils capables de contrer le stress ;
- ⇒ Trouver un comportement durable pour éviter le stress ;
- ⇒ Comprendre la cohérence cardiaque.



Contenu de la formation

- ⇒ Le stress et les sources de stress ;
- ⇒ Les symptômes du stress ;
- ⇒ La neutralisation des sources stressantes ;
- ⇒ Les techniques de relaxation et d'ancrage positif ;
- ⇒ Les méthodes de gestion émotionnelle ;
- ⇒ Les modifications comportementales et la mise en place de nouvelles habitudes ;
- ⇒ La résistance au stress ;
- ⇒ La cohérence cardiaque.



Public visé

Public :

- ⇒ Cette formation est ouverte à tous les publics :
 - Salariés amenés à réaliser des tâches stressantes ;
 - Salariés travaillant dans des conditions de travail stressantes ;
 - Employés ayant un terrain favorable au stress.

Pré-requis :

- ⇒ Aucun pré-requis nécessaire.



Méthodes utilisées

- ⇒ Apports d'outils concrets et de stratégies facile à mettre en œuvre rapidement au quotidien ;
- ⇒ Alternance des méthodes pédagogiques (nombreux ateliers pratiques et animation en groupes de travail, apports de connaissances, utilisation de supports vidéos...)
- ⇒ Animation de la formation grâce des supports numériques de qualité ;
- ⇒ Partage de supports sur demande à l'ensemble des participants à la formation ;
- ⇒ Validation par une attestation de formation.



Offre proposée

Durée de la formation : 1 jour (7 heures)

Tarif : 400 €

