

## DURÉE

7 heures, soit 1 jour

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## INTERVENANT

Formateur qualifié

## LIEU

Dans votre entreprise

## PUBLIC

- 12 personnes maximum
- Pour les PMR  nous consulter

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Formation interactive basée sur un apport théorique et des exercices pratiques
- Travaux individuels et en groupes
- Vidéoprojecteur
- Tapis, chronomètre

# FORMATION GESTION DU STRESS

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Savoir gérer son stress
- Adopter les comportements appropriés face aux personnes et aux situations stressantes

## CERTIFICATION

- Évaluation faite tout au long de la formation
- Attestation de formation (de réussite ou d'échec) remise à chaque stagiaire
- Une évaluation de satisfaction sera demandée aux participants

## DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

- Livret de rappel des acquis remis à chaque stagiaire

## PROGRAMME

- Les mécanismes du stress
  - o Définitions
  - o Réactions physiologiques et biologiques
  - o Trouver ses sources de stress/les causes
  - o Analyser ses réactions et ses limites au stress
  
- Gérer le stress
  - o Maîtriser ses émotions
  - o Adopter une attitude positive
  - o Prévenir le stress
  - o Techniques de relaxation
  
- Adopter les bons comportements
  - o Face à une situation stressante
  - o Face à une personne stressante
  - o Face à une personne agressive
  
- Ateliers interactifs et échanges
  - o Mises en situation diverses
  - o Autocritiques