



Faire de l'Emploi notre Label

# LA GESTION DU STRESS

**DURÉE :**  
2 jours

## ■ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La gestion du stress.

- **PRE REQUIS** : Pas de pré-requis pour cette formation
- **PROFIL DES PARTICIPANTS** : Toute personne se sentant stressée et désireuse d'acquérir des outils pour maîtriser ses tensions et son stress

## Programme

### Qu'est-ce que le stress ?

- Définition
- Historique et évolution du concept de stress
- Le stress objectif et le stress perçu
- Physiologie du stress
- Les manifestations psychosomatiques du stress

### La gestion du stress sur quatre plans

#### Le plan cognitif

- Prise de conscience des pensées immédiates
- Relativisation de ses pensées, prise de recul
- Penser autrement, changer de point de vue
- Valoriser le positif, stimuler les ressources de l'individu

#### Le plan émotionnel

- Reconnaissance des émotions
- Expression des émotions
- Analyse et compréhension de nos émotions fondamentales en jeu dans les situations de stress

#### Le plan comportemental

- Installation d'une bonne hygiène de vie
- Gestion du temps
- Gestion des relations et des conflits : apprendre à mieux communiquer, à s'affirmer, à faire face à l'agressivité. Mais aussi apprendre à dire non, à recevoir des critiques ou des compliments, et à en faire...

#### Le plan physique

- Pratique de diverses techniques de relaxation : sophrologie, training autogène, relaxation progressive de Jacobson, relaxation coréenne, méthode Vittoz, yoga...
- Gérer le stress avant, pendant et après une situation anxiogène

■ **INTERVENANT** : Formateur - Expert

■ **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation

## ■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne

Renseignements, organisation et planification :  
**VALÉRIE RENAUD-DUVALET** ☎ 05 55 77 55 76  
valerie.renaud@groupe-fel.fr  
Groupe FEL ☎ 05 55 79 06 06