

## LA GESTION DU STRESS

**DURÉE :**  
2 jours  
(14 heures)

■ **OBJECTIFS**  
La gestion du stress.

- **PRÉREQUIS :** Pas de prérequis pour cette formation
- **PUBLIC :** 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

## Modalités et délais d'accès :

Inter : Limoges

Lorsque le nombre minimum de participants, soit 5 personnes est atteint, la formation peut alors débuter dans les trois semaines suivantes.

Intra : Dans vos locaux

Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

## Coût de la formation

Inter : 230 € Nets / Jour / Personne

Intra : 920 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

## Financement

Vous êtes salarié ou agent public vous pouvez demander une prise en charge financière à votre employeur dans le cadre du **Plan de Développement des Compétences** de votre entreprise / établissement

## Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en termes d'accessibilité.

Pour étudier toute demande d'aménagement et vérifier la faisabilité des adaptations nécessaires, merci de contacter en amont notre référent handicap.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation/Certificat de réalisation

---

## ■ 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