

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



Faire de l'Emploi notre Label

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 : 205 € Nets / Jour / Personne

Intra : 900 € 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 terme d'accessibilité.

- **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

■ 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