

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS

Durée

2 jours

Référence Formation

5-EP-STRE

Objectifs

Identifier ses principaux facteurs de stress
Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur la survenue du stress
Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

Participants

Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser

Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
Formateur expert dans son domaine d'intervention
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **Les causes du stress**

Causes externes
Causes internes
Moyens d'agir sur les causes

- **Le mécanisme du stress et ses effets**

Manifestations du stress
Prévenir l'usure et le traumatisme
Gérer l'anxiété (techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

- **Communiquer avec moins de stress**

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50
Mail : contact@capelanformation.fr
Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834
[version 2023]



Identifier les jeux relationnels source de conflit
Communication assertive
Gestion de notre propre personnalité

- **Elaboration d'un plan d'action personnalisé**

- **Bilan, évaluation et synthèse de la formation**

Bilan, évaluation et synthèse de la formation

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

[version 2023]