

# 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]