

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

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

PROGRAMME

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

- 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'angoisse (techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

Communiquer avec moins de stress

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



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 2024