

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

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

Les causes du stress

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



Le mécanisme du stress et ses effets

- 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 2025