

LA GESTION DU STRESS

Public visé : Salariés d'entreprise
Demandeurs d'emploi
Particuliers

Présentiel
 Distanciel

Blended-learning
 E-learning

Pré-requis :
Aucun

FORMACODE 15097

● OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre ses propres réactions en situation de stress
- Réagir face au stress
- Améliorer sa relation avec autres
- Apprendre à gérer efficacement son temps
- Adopter une hygiène de vie pour éviter le stress

14
Heures

● PARCOURS PÉDAGOGIQUE

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Aspects biologiques et physiologiques du stress
- Avantages, inconvénients et risques liés au stress
- Les facteurs qui engendrent le stress
- Le stress au travail

LE STRESS SELON LA PERSONNALITÉ

- Établir un autodiagnostic : facteurs déclenchants, réactions, niveaux de stress
- Les expressions du stress selon les personnalités
- Adopter des stratégies d'adaptation

RÉAGIR FACE AU STRESS

- Identifier ses pensées stressantes et les remplacer par des pensées positives
- Connaître ses croyances profondes et les modifier
- Travailler sur ses émotions
- Les techniques de relaxation

AMÉLIORER SA RELATION AUX AUTRES

- Communiquer sans agressivité
- Gérer, désamorcer un conflit

APPRENDRE À GÉRER EFFICACEMENT SON TEMPS

- Prioriser, planifier les tâches
- Apprendre à gérer les urgences et les périodes de surcharge d'activité

ADOPTER UNE HYGIÈNE DE VIE POUR ÉVITER LE STRESS

- Le rôle de l'activité sportive
- Les enjeux d'un bon sommeil et d'une alimentation équilibrée

● MODALITÉS ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active, avec modulation des objectifs selon la progression de chacun : les activités mises en œuvre privilégieront les liens avec la pratique, tous les apports théoriques auront une application lors de mises en situations professionnelles.

Matériels sur place : télévision connectée (Inter) ou vidéoprojecteur (Intra), tableau feutres

Support de formation : remis à chaque participant en début de session

● QUALIFICATION INTERVENANT(E)(S)

Les formateurs disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des connaissances concernées, et ont la capacité de les retransmettre.

● DOCUMENTS DE FIN DE FORMATION

Pour l'entreprise :

Certificat de réalisation / Attestation d'assiduité

Pour le stagiaire :

Attestation de fin de formation

● MÉTHODES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

La compréhension et l'acquisition des connaissances de l'apprenant sont évaluées en fin de parcours par le formateur grâce à des QCM écrits et/ou numériques, des questionnements oraux et/ou des mises en situation pratiques.

● ACCÈS À LA FORMATION

- Ouverture session : à tout moment, sur demande
- Nombre de stagiaires : 12 maximum
- Lieu : Inter (accès PMR) - Intra (en entreprise)
- Accessibilité handicap : contacter notre [Référente Handicap](#)

● ORIENTATION POSSIBLE DE FIN DE FORMATION

- Insertion durable en emploi
- Perfectionnements Techniques métier (nous consulter)



NOUS CONTACTER :

02 42 67 02 27
contact@formapro-proprete.fr
www.formapro-proprete.fr

RÉFÉRENTE HANDICAP :

Laetitia PIERRE
laetitia@formapro-proprete.fr
02 42 67 02 27 - Choix n°5