

# Gestion du stress

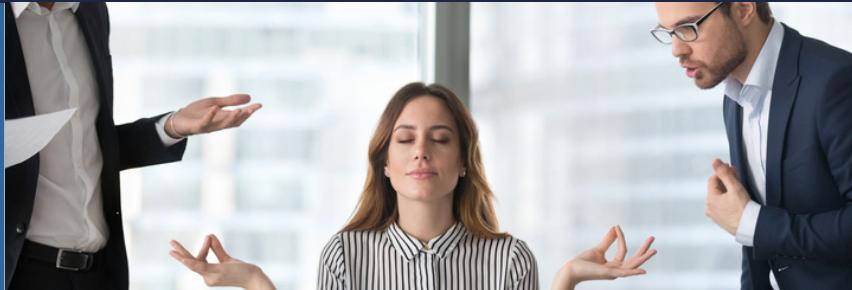


Présentiel ou classe à distance



## Objectifs de formation

- Mieux connaître le fonctionnement du stress et l'impact sur vos émotions pour mieux le vivre
- Faire le point sur son rapport au stress et sa capacité à réagir
- Apprendre à gérer son stress au travail pour gagner en qualité de vie et de travail



## Durée

7 heures (1 jour)



## Public concerné

Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress pour en comprendre les mécanismes



## Prérequis

Aucun



## Méthodes mobilisées

Apports théoriques et pratiques (cas concrets, démarches orientées solutions)



## Suivi et évaluation

Questionnaires d'attente  
Feuille d'émargement et attestation de formation  
Évaluation de la satisfaction



## Délais d'accès

Tous nos plannings de formation sont réalisés sur mesure avec nos clients



## Accessibilité

Merci de nous signaler vos besoins spécifiques le cas échéant



## Tarif

1550 € HT / Forfait intra pour un groupe de 8 pers. maximum



## Contact

Campus Career  
Tél. : 06 80 31 43 34  
formation@campus-career.fr

## PROGRAMME

1

### AVANT LA FORMATION

Un auto-diagnostic

2

### PENDANT LA FORMATION

#### APPRÉHENDER LES MÉCANISMES ET FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Comprendre le stress, son évolution et son développement
- Faire le point sur la physiologie relative au stress
- Identifier l'origine du stress

#### APPRÉHENDER LES CONSÉQUENCES DU STRESS SUR SOI ET SON ENVIRONNEMENT

- Faire le point sur son exposition au stress
- Comprendre le fonctionnement des émotions et faire le lien avec le stress
- Identifier les techniques permettant de gérer son stress et les émotions liées au stress

#### MAÎTRISER SES ÉMOTIONS, COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT FACE AUX ÉMOTIONS

- Apprendre à gérer les éléments ou événements perturbateurs
- Accepter les imprévus et le changement, faire face aux priorités
- Prendre du recul sur les situations conflictuelles

#### MAÎTRISER DES TECHNIQUES SIMPLES DE RELAXATION POUR APPRENDRE À SE DÉTENDRE

- Apprendre à utiliser sa respiration pour gérer son stress
- Initiation en communication interpersonnelle, mieux communiquer pour moins de stress

3

### APRÈS LA FORMATION

Mettre en œuvre son plan d'action