

Gestion du stress

Présentiel - Synchrone

Public Visé

Cette formation s'adresse à toutes personnes qui souhaitent améliorer sa gestion du stress et prévenir l'épuisement.

Pré Requis

Un questionnaire de positionnement sera envoyé par mail aux participants en amont de la formation.
Aucun prérequis

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les mécanismes du stress
Repérer les premiers symptômes du stress
Auto-évaluer son stress et ses stressors
Développer des techniques de gestion du stress

Parcours pédagogique

Module 2 : Le stress et moi

Découvrir le stress Partager son vécu
Le stress et son déclenchement
Les différents cerveaux et leur fonction

Module 2 : Le stress et moi

Les causes du stress et les conséquences sur la santé Auto évaluer son stress et ses stressors
Emotions et ressentis

Module 3 : Agir sur les stressors

Possibilités d'actions pour gérer son stress Techniques de respiration, visualisation et recentrage
Poser ses limites et apprendre à dire non

Moyens pédagogiques

Les outils pédagogiques sont variés : paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papier (exercices), partage d'écran, vidéos.

Modalités de suivi

A la fin de la formation, il sera remis au stagiaire une attestation de stage et des supports de cours (papier ou numérique). Un questionnaire fera l'objet d'une évaluation à chaud sur le déroulement de la formation. Le suivi concernant la mise en pratique des éléments vus en formation sera effectué par le formateur dans les 3 mois qui suivent la fin de l'action de formation. L'évaluation du stagiaire se fait par l'intermédiaire de Quizz et d'exercices pratiques ou de contrôle continu

Qualification Intervenant·e·s

La formation sera assurée sous le contrôle de Perrine NOIROT BLANCHOT, coach consultante et formatrice certifiée ayant 10 ans d'expérience en tant que manager, 7 ans comme référente santé sécurité au travail et 2 en tant que formatrice

Méthodes et modalités d'évaluation

Test des connaissances acquises et délivrance d'une attestation de fin de formation

Version : Stress-20250409

FORMA SO - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 75640534164

FORMA SO

9 avenue Jacquard - 64140 Lons

Tél. : 0559041576 - e-mail : contact@forma-so.com

SAS au capital de 2000 - N° Siret : 91387230500010 - N° TVA Intra. : FR03913872305 - Code NAF : 8559B



Modalités d'accessibilité handicap

Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 0559041576 ou par mail à l'adresse contact@forma-so.com afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.

 **Durée**
14.00 Heures 2 Jours **Effectif**
De 2 à 8 Personnes

 **Contactez-nous !**

Christophe CAMY Directeur	Tél. : 0682693442 Mail : christophe.camy@forma-so.com
-------------------------------------	--