

## Gestion du stress

### Objectifs

Déterminer votre stress personnel, développer la confiance en soi.  
Gérer son stress au quotidien.

### Public Visé

Tout public

### Objectifs pédagogiques

Déterminer votre stress personnel, développer la confiance en soi.  
Gérer son stress au quotidien.  
Analyse transactionnel

### Méthodes et moyens pédagogiques

Formation action, heuristique, démonstrative, participative.

### Qualification Intervenant(e)(s)

Coach certifié

### Pré Requis

Aucun

### Parcours pédagogique

#### Definition du stress

##### Identifier son attitude face au stress

- Les symptômes à repérer.
- Les sources de stress.
- Les réactions face au stress.

##### Reprendre le contrôle

- Faire le diagnostic des domaines sur lesquels on peut agir.
- Connaître l'utilité des émotions.
- Gérer ses émotions.

##### Gérer les stressseurs

- Définir sa zone de confort
- Savoir l'élargir pour pouvoir développer son adaptabilité en fonction de la situation.
- Comprendre le fonctionnement de son cerveau en cas de stress

##### Gérer les périodes de forte charge

- Evaluer son niveau de fatigue.
- Connaître des outils de gestions du stress.

**Délai d'accès** : Jusqu'à la veille de la formation, après validation du dossier administratif.

**Tarif** : Nous contacter.

**V-10-05-2023**

### Méthodes et modalités d'évaluation

QCM

### Modalités d'Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous contacter.

### Durée

**14.00** Heures

**2** Jours

### Effectif

De 4 à 10 Personnes

CONCEPT SECURITE FORMATION - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 93 13 12982 13



Contactez-nous !

Laurent Costa  
Directeur

Tél. : 0760640579  
Mail : [laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr](mailto:laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr)