

Techniques et stratégies pour mieux gérer son stress au quotidien

Programme de formation – Modalités pédagogique

➔ PRÉ-REQUIS

- Aucun.

➔ OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé et le bien-être
- Acquérir des techniques pratiques pour gérer le stress de manière efficace
- Identifier et traiter les sources de stress dans la vie professionnelle et personnelle
- Développer des stratégies durables de gestion du stress pour préserver l'équilibre et la qualité de vie

➔ ÉVALUATION ET VALIDATION

- QCM d'évaluation noté en fin de session pour validation des acquis.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne souhaitant apprendre à mieux gérer son stress, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.

DURÉE

- 1 jour – 7 heures.

COÛT

- Inter-Entreprises : **650,00 € HT**
- Intra-Entreprise : **Nous consulter**

EFFECTIF

- Minimum : 4 personnes.
- Maximum : 12 personnes.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel ou classe virtuelle : pédagogie active et expositive.
- Présentations PowerPoint. Exercices pratiques individuels et en groupe. Études de cas et exemples concrets. Discussions et partage d'expériences



Nous mettons tout en œuvre pour **rendre accessible nos formations aux personnes en situation de handicap.**

Afin d'établir les modalités d'adaptation nécessaires, **merci de nous contacter en amont de toute inscription.**

PROGRAMME

Matin :

Introduction à la gestion du stress

- Définition du stress et présentation des trois phases d'adaptation
- Effets du stress sur la santé et le bien-être
- Réalisation d'un autodiagnostic personnel

Compréhension des mécanismes du stress

- Identification des facteurs de stress internes et externes
- Distinction entre stress aigu et stress chronique
- Observation des différentes réactions individuelles face au stress

Découverte et pratique de techniques de gestion du stress

- Utilisation de la respiration consciente et de la relaxation
- Maîtrise de la gestion des émotions
- Amélioration de la gestion du temps et des priorités
- Application des techniques de pensée positive et de restructuration cognitive

Après-midi :

Identification et gestion des sources de stress

- Analyse des sources de stress dans la vie professionnelle et personnelle
- Mise en place de stratégies pour réduire le stress lié au travail
- Techniques pour équilibrer vie professionnelle et vie personnelle

Développement de stratégies de gestion du stress à long terme

- Importance de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée
- Pratique de techniques de relaxation et de gestion du stress au quotidien
- Développement de ressources et de réseaux de soutien

Mise en pratique et plan d'action

- Réalisation d'exercices pratiques pour appliquer les techniques de gestion du stress
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour continuer à gérer son stress après la formation