



PROGRAMME DE FORMATION

GERER SON STRESS - Programme 2023

LE PROGRAMME



LES OBJECTIFS

- Mieux connaître le fonctionnement du stress
- Cerner les impacts du stress sur la santé
- Être capable d'identifier ses propres facteurs de stress
- Trouver sa technique de gestion du stress



Durée : 2 jours – 14 heures



Public visé et pré-requis : accessible à toute personne maîtrisant la langue française.
Accessible aux personnes en situation de handicap.



Méthode mobilisée et évaluation :

Exposé technique, supports vidéos, exercices pratiques.
Evaluation de fin de formation par quizz et jeux de questions/réponses



Modalités pédagogiques

Formation réalisée en intra sur site

1- Comprendre le fonctionnement du stress

- Ce qu'est le stress et ce qu'il n'est pas
- Les différentes phases du stress
- Bon stress/mauvais stress
- Décoder le processus du stress
- Zoom sur le stress au travail

2- Appréhender son stress au quotidien

- Comprendre les réactions face au stress
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Le rôle des émotions
- Retracer son propre schéma stressueur

3- Les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive
- Approche émotionnelle
- Approche comportementale
- Définir son organisation de gestion du stress

Les + de la formation

- ♦ Contenu basé sur des études scientifiques validées
- ♦ Des exercices concrets
- ♦ Mise en application immédiate des apports avec livrets d'exercices + podcasts

Inscriptions, modalités et délais d'accès

Inscription et dates accessibles sur simple demande

Tarif groupe : 2100 €HT

Contact :

marion.broc@happyworkconsult.com
06 61 75 14 09