



Formation Présentielle

Prévenir le Stress afin de mieux le Gérer

<p>■ Objectifs</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>A l'issue de la formation le participant doit :</u> Prévenir et maîtriser son stress en situation professionnelle Élaborer sa propre stratégie de gestion du stress. Exploiter et ne pas subir les pressions relationnelles et les situations stressantes de façon durable et efficace.
<p>■ Programme</p>	<p>Mieux connaître les sources du Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définir le bon et la mauvais Stress • Repérer les symptômes permettant d'identifier le Stress • Identifier les causes du Stress • Identifier les facteurs déclencheurs • Identifier les conséquences • Mesurer le Stress et la résistance au Stress <p>Savoir gérer son Stress en Situations Professionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre la Parole en Public • Résoudre un Problème • Affirmer son Autorité <p>Transformer le Stress destructeur en Stress Conducteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Savoir maîtriser la fonction respiratoire pour contrôler ses réactions physiques • S'adapter aux contraintes de la vie moderne Les fiches pratiques
<p>■ Durée / Dates</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 Journée (07 Heures) ▪ Date à définir
<p>■ Pré-Requis</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aucun
<p>■ Public concerné</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toute personne désirant s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices



	<ul style="list-style-type: none">▪ Accessibilité <p>Cette formation (ou ce dispositif, ou cet accompagnement...) est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : <i>Nathalie BEUVIER au 06.76.69.93.47</i></p>
Moyens Pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">▪ Utilisation de méthodes actives (participation des stagiaires, brainstorming, mises en situation)▪ Un support est remis à chaque participant.
Suivi & Evaluation	<ul style="list-style-type: none">▪ Attestation de Fin de Formation▪ Evaluation de la Satisfaction de la formation▪ QCM de Début et Fin de Formation

Programme Mis à Jour : Septembre 2021