La gestion du stress

0 jour 3 heures et 30 minutes

Programme de formation

Public visé

Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress pour en comprendre les mécanismes et mieux le gérer.

Pré-requis

- Aucune connaissance minimale exigée
- Avoir un ordinateur ou une tablette, une connexion suffisante pour lire des vidéos et une webcam afin d'échanger avec le formateur lors de la classe virtuelle

Objectifs pédagogiques

Cette formation permet aux participants d'acquérir les savoirs et les techniques nécessaires à la gestion du stress. À l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'identifier ses propres facteurs de stress et de mettre en pratique des outils adaptés.

Description / Contenu

LE STRESS
- Définition
- Mécanismes

LES DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS
- Stress de détresse
- Stress d'adaptation
- Stress de performance

LES DECLENCHEURS
- Les manifestations du stress
- Les domaines de stress
- Les facteurs déclencheurs
- Relation stress-émotions

CANALISER SON STRESS
- S'organiser
- Lâcher-prise
- Évacuer les tensions
- L'hygiène de vie
- Le soutien social

Modalités pédagogiques

Méthode expositive : Transmission théorique nécessaire à la bonne compréhension du sujet.
Méthode active et interrogative : Quizz, exercices et mise en application de techniques de gestion de stress via des vidéos.

Moyens et supports pédagogiques

Plateforme dédiée à la formation à distance synchrone sous forme de visioconférence et asynchrone pour le travail en autonomie.