

Apprendre à gérer son stress

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute public

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Diagnostiquer son stress,
- Repérer les sources du stress,
- Mieux gérer les situations de stress.

Contenu de la formation

- 1. Diagnostiquer son stress:
 - Qu'est-ce que le stress ?
 - Causes et conséquences du stress,
 - Repérer les signaux d'alarmes,
 - Identifier ses déclencheurs,
 - Évaluer son niveau de stress.
- 2. Agir en gardant le contrôle:
 - S'organiser pour ne plus subir,
 - Apprendre à anticiper,
 - Trouver des ressources au quotidien,
 - Agir positivement.
- 3. Distinguer ses émotions:
 - Émotions : définition et fonctionnement cérébral,
 - Accueil et transformation de ses émotions,
 - Rester cohérent avec ses valeurs,
 - Dédramatiser les situations de stress.
- 4. Utiliser les outils et les techniques de gestion du stress à appliquer au quotidien:
 - Apprendre à respirer et à se relaxer,
 - Revenir au présent,
 - Repérer et analyser ses distorsions cognitives,
 - Apprendre à mieux communiquer : des relations de qualité.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Formation délivrée par un professionnel.

FAUREXCO

Email : avincent.avenir@gmail.com

Tel : +33761845901

Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : Nous consulter

FAUREXCO | | Numéro SIRET : |

Numéro de déclaration d'activité : *(auprès du préfet de région de :)*

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.