



# GERER SON STRESS

## OBJECTIF :

Cette formation permettra aux stagiaires de :

- d'appréhender la notion de stress
- faire le point sur sa propre situation de stress
- reconnaître les mécanismes activés en situation de stress
- d'acquérir les techniques lui permettant de gérer au mieux les situations de stress
- mettre en place un plan d'action personnalisé.

## PUBLIC :

Tout public

## PRE-REQUIS

Pas de pré-requis particulier

## METHODE

Pédagogie interactive avec alternance entre apports théoriques, exercices, travail sur des situations concrètes et réflexion personnelle

Mise en situation, tests et quizz.

Possibilité de mise en place de supports à l'entretien

## NOS PRATIQUES QUALITES

Remise, à chaque stagiaire, d'un support pédagogique personnalisé et d'une attestation de formation réglementaire

**DUREE :** 2 jours

**INTERVENANT :** Formatrice adulte certifiée

## PROGRAMME DETAILLE

### **Qu'est-ce que le stress**

- Définition du stress
- Comment naît le stress : évolution des besoins, le stress dans la vie personnelle
- L'évolution du stress dans le temps
- Les conséquences de l'excès de stress

### **Auto-analyse de sa gestion du stress**

- Auto-diagnostic de mon degré de résistance au stress.

### **Le stress dans les situations professionnelles**

- La pression du quotidien, la décision, l'initiative, les résultats
- Les sources de stress
- Les réactions au stress (psychiques & physiques)

### **Evaluer et gérer le stress**

- Repérer et évaluer l'environnement et ce qui dépend de soi
- Gérer le stress

### **Se prémunir contre la naissance de nouveaux stress**

- Améliorer son hygiène de vie
- Modifier son comportement
- Avoir des comportements positifs
- S'organiser et se donner des objectifs
- Acquérir des techniques corporelles de maîtrise du stress.

### **Mon plan personnel de progrès**

FDcs Conseil Sarl  
32 avenue Maurice Berteaux – 78500 Sartrouville **Tél : 01 39 57 89 72**

Mail : [contact@fdcsconseil.fr](mailto:contact@fdcsconseil.fr) – Internet : [www.fdcconseil.fr](http://www.fdcconseil.fr)

RCS Versailles - SIRET 494 176 324 00056 – APE 8559A

Enregistré sous le numéro : 11 78 806 9178 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

