

La gestion du stress

Que ce soit dans le cadre familial, professionnel, sociétal... Nous sommes au quotidien susceptibles d'être soumis au stress. Il n'y a pas à proprement parlé de grands ou petits individus stressés. Ce qui fera la différence c'est notre capacité à gérer le stress, qui fait partie de notre vie.

Au cours de cette formation nous proposons de vous transmettre des outils spécifiques et simples d'accès pour apprendre à mieux gérer votre stress au quotidien.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

Nous proposons des exercices, des jeux, des mises en situation afin de consolider les acquis théoriques par la pratique. A chaque fin de séquence, une évaluation sera proposée aux apprenants ainsi qu'une remédiation au besoin. En fin de formation, une évaluation sommative sera dispensée.

Programme détaillé

Matinée: Présentations - Analyse de l'exercice d'ouverture (mise en lien avec le thème de la journée) - Préparation boîte à question en vue du travail théorique de l'après midi - Retour d'expériences professionnelles.

Après-Midi: Exploitation de la boîte à question - Présentation des apports théoriques concernant la gestion du stress - Boîte à outil et plan d'action individuel.

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier son stress
- Comprendre l'origine et les manifestations du stress
- Disposer de moyens pour une meilleure gestion du stress

Public et prérequis

Cette formation est destinée à toute personne désirant améliorer sa gestion du stress.

Aucun prérequis n'est attendu.

Délais d'accès

Nous vous proposerons des dates le plus tôt possible en fonction de nos agendas respectifs.

Lieu, modalités, durée, tarifs & accès

- Intra ou inter entreprise
- Formation en présentiel (pouvant être adaptée au distanciel)
- Durée de la formation: 7h
- Tarifs: A définir
- Lieu accessible aux PMR

Formatrice & Contact

Anne-Lise SAMIZAFY

Formatrice certifiée FPA

Coach professionnelle

Certifiée DISC Forces Motrices

contact@alma-rh.com

06 50 56 98 48

<https://alma-rh.com>