

# Gestion du stress

## Objectifs pédagogiques :

- Etre capable de gérer son stress.
- Prendre conscience des effets du stress sur soi.
- Identifier son seuil optimal.
- Connaître les causes du stress.
- Comprendre les effets du stress.
- Prévenir le stress.

**Public :** Tout public.

**Pré-requis :** Avoir envie de changer.

## Programme :

### 1. Définition du stress

### 2. Ce qu'il faut savoir sur le stress

- Le stress concerne tout le monde.
- Le côté positif du stress.
- Les mécanismes du stress :
  1. Physiologiques
  2. Psychologiques
- Les trois phases de la réaction de stress :
  1. L'alarme
  2. La résistance
  3. L'épuisement

### 3. Les principes de la gestion du stress

- Identifier ses réactions de stress.
- La réaction comportementale.
- L'affirmation de soi : les bénéfices du comportement affirmé.
- Les émotions hostiles.
- La réaction psychologique du stress.
- La pratique de la gestion du stress.
- Les modérateurs du stress.
- Les programmes personnels de gestion du stress.
- Ne stressez pas les autres.

- Prévenir le stress.

# Méthodes pédagogiques :

1. Apports théoriques
2. Questionnaires d'auto-évaluation
3. Exercices de :
  - respiration
  - relaxation
  - sophrologie

## Durée : 2 jours soit 14 heures

### **Dates :**

en inter voir le planning

en intra nous contacter

**Modalités d'évaluation :** Bilan pédagogique à la fin de la formation

Attestation de fin de formation délivrée

**Taux de satisfaction :** 96%

**Accessibilité aux personnes handicapées :** nous contacter

**Tarif :** voir dans onglet tarifs

Nathalie HOURDEBAIGT 3 rue du Docteur Charles Nogaret 64270 SALIES DE BEARN

Mobile sur tout le sud de l'Aquitaine 64 et 40 : Pau, Oloron Sainte Marie, Mauléon, Saint Palais, Navarrenx, Sauveterre de Béarn, Orthez, Salies de Béarn, Peyrehorade, Bayonne, Dax, Mont de Marsan, et l'ouest de Midi Pyrénées 65 : Lourdes, Tarbes,....

SIRET 799 174 354 00032

Code APE 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640444064 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation.