

# GESTION DU STRESS

## PROGRAMME DE FORMATION

### INTITULE : GESTION DU STRESS

**Public** : tous publics

**Prérequis** : toute personne exposée au stress dans son travail ou sa vie personnelle

**Objectifs** :

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Réguler les manifestations du stress
- Se ressourcer après un événement stressant pour garder le contrôle

### CONTENU

#### AVANT la FORMATION

- Identification des objectifs de la formation sur la base des réponses au questionnaire adressé aux participants avant la formation pour connaître leurs attentes
- Élaboration d'un programme de formation personnalisé.

#### PENDANT LA FORMATION

---

#### COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET SES IMPACTS

- Les tensions corporelles et émotionnelles liées au stress
- L'influence des émotions sur les comportements
- Comprendre le langage du corps : la somatisation
- Identifier ses stressseurs pour les faire évoluer positivement
- Détecter les signaux de stress par la communication verbale et non verbale

---

#### ACQUERIR LES TECHNIQUES POUR FAIRE FACE AU STRESS

- Retrouver une posture équilibrée pour augmenter sa performance
- La relaxation pour se détendre
- La respiration pour mieux se maîtriser
- La concentration pour renforcer l'estime de soi
- L'activité physique pour relâcher

---

#### GARDER LE CONTROLE EN ADOPTANT LES COMPORTEMENTS ADAPTES

- Savoir dire "non" de manière positive pour s'affirmer
- Maîtriser ses émotions et garder son calme
- Comprendre et gérer ses réactions face aux conflits

---

## RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

- Se permettre de choisir le mieux pour soi
- Se recentrer sur l'image positive de soi

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation en face à face
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Élaboration de son plan d'actions personnel

## DUREE

3 journées

## SUIVI ET EVALUATION

Ateliers de mise en application tout au long de la formation, validés par l'intervenant.  
Attestation de formation remise au stagiaire.

Questionnaire d'évaluation à chaud.

## CONTACT

Isabelle Jariod      06 86 83 69 64 - [contact@izora.fr](mailto:contact@izora.fr)