

# La gestion du stress

0 jour 3 heures et 30 minutes

Programme de formation

## Public visé

Toute personne souhaitant suivre une formation gestion du stress pour en comprendre les mécanismes et mieux le gérer.

## Pré-requis

- Aucune connaissance minimale exigée
- Avoir un ordinateur ou une tablette, une connexion suffisante pour lire des vidéos et une webcam afin d'échanger avec le formateur lors de la classe virtuelle

## Objectifs pédagogiques

Cette formation permet aux participants d'acquérir les savoirs et les techniques nécessaires à la gestion du stress. À l'issue de cette formation, chaque participant sera capable d'identifier ses propres facteurs de stress et de mettre en pratique des outils adaptés.

## Description / Contenu

### LE STRESS

- Définition
- Mécanismes

### LES DIFFÉRENTS TYPES DE STRESS

- Stress de détresse
- Stress d'adaptation
- Stress de performance

### LES DECLENCHEURS

- Les manifestations du stress
- Les domaines de stress
- Les facteurs déclencheurs
- Relation stress-émotions

### CANALISER SON STRESS

- S'organiser
- Lâcher-prise
- Évacuer les tensions
- L'hygiène de vie
- Le soutien social

## Modalités pédagogiques

Méthode expositive : Transmission théorique nécessaire à la bonne compréhension du sujet.

Méthode active et interrogative : Quizz, exercices et mise en application de techniques de gestion de stress via des vidéos.

## Moyens et supports pédagogiques

Plateforme dédiée à la formation à distance synchrone sous forme de visioconférence et asynchrone pour le travail en autonomie.