



Formacode : 15097



GESTION DU STRESS

PUBLIC VISÉ

Tout public

NATURE DE LA VALIDATION

Validation de la formation :
attestation des acquis de
formation

DUREE

Durée en centre : 1 jours
Durée hebdomadaire moyenne :
7h / semaine

DATES PREVISIONNELLES

Session ouverte toute l'année.

LIEUX DE FORMATION

GMTI94
Collège CHARCOT
Place du 8 Mai 1945
94340 Joinville-le-Pont
Tél : 0143973276

CONTACT

Carla Paulino

OBJECTIFS

Savoir reconnaître et définir les différents stress et ses symptômes
Apprendre à auto évaluer son stress
Connaître les solutions pour réduire et gérer le stress

PRE-REQUIS

Positionnement : aucun.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Le sessions peuvent être organisées tout au long de l'année à la demande des
entreprises
Cours du jour

CONTENUS

Savoir reconnaître et définir les différents stress et ses symptômes

- ▶ Définition des différents stress
- Description des symptômes

Apprendre à auto évaluer son stress

- ▶ Tests écrits (évaluer sa fatigue, son rapport au temps, sa capacité à gérer le stress...)
- ▶ Échanges sur les résultats, conclusions, pistes d'auto-évaluation (ressenti intérieur, lecture de ses symptômes, évaluation de l'impact des facteurs environnementaux...)

Connaître les solutions pour réduire et gérer le stress

- ▶ Brainstorming
- ▶ La solution principale : le changement
- ▶ Exercices pratiques : la respiration, la relaxation