

## 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  
gmti94@ac-creteil.fr  
Tél : 01 43 97 32 76

### CONTACT

Carla Paulino  
gmti94@ac-creteil.fr

### TARIFS

Nous consulter

### 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 DE RECRUTEMENT

Les sessions peuvent être organisées tout au long de l'année à la demande des entreprises

### 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