



## GESTION DU STRESS

Formation professionnelle continue éligible au OPCO

Référence interne : HUM-019 • Mis à jour : 8/11/2020



### Lieu

Au sein de votre entreprise

### Durée

2 Jours  
14 Heures

### Objectifs

- Identifier les situations génératrices de stress
- Identifier son profil personnel face au stress
- Distinguer différentes méthodes pour gérer son stress
- Appliquer les méthodes de gestion du stress pour faciliter son quotidien

**A partir des éléments identifiés par l'apprenant lors de la formation et de l'analyse qui en découle, l'apprenant sera capable, à l'issue de la formation, d'appliquer la méthode de gestion du stress en fonction des situations rencontrées et de son profil personnel.**

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



[contact.humactive@gmail.com](mailto:contact.humactive@gmail.com)

## Programme

Le programme de formation sera personnalisé selon votre parcours, vos objectifs et vos besoins, notamment pour les personnes en situation de handicap.

1. Le stress
  - Définition et représentations du stress
  - Mécanismes du stress
  - Situations stressantes
2. Mon profil face au stress
  - Mécanismes de défenses
  - Ressources personnelles
  - Impact dans les situations de la vie quotidienne
3. Gestion du stress
  - Méthodes et exercices de gestion du stress

## Déroulement

Cette formation se déroule selon les conditions suivantes :

- Horaires fixes
- Discontinu
- Entièrement en présentiel
- En journée
- En semaine

## Modalités pédagogiques

La démarche pédagogique mise en œuvre repose sur des situations d'apprentissage variées :

- Cours, accompagnement individualisé, ...
- Exercices, études de cas, jeux de rôle, exposés, ...
- Travail individuel, travail de groupe, interactions entre professionnels, ...

## Modalités d'évaluation

Des exercices seront réalisés régulièrement durant la formation pour vérifier la bonne compréhension et l'acquisition des connaissances.

Une évaluation de fin de formation sera réalisée afin d'attester l'acquisition des compétences.



A l'issue de la formation, une attestation de formation sera remise à chaque participant en fonction des résultats.

### Prérequis

Pour cette formation, les prérequis sont :

- Souhaiter améliorer sa communication et ses relations dans un cadre professionnel

### Modalités et délai d'accès

Cette formation est accessible :

- Dates d'entrée en formation fixes

Le délai estimé entre la demande du bénéficiaire et le début de la formation est de 1 mois

### Tarifs

**1800 €**

### Financements

Plan de développement des compétences (financement entreprise)

Renseignements et devis au :



06 07 91 70 90 • 06 64 82 26 01



[contact.humactive@gmail.com](mailto:contact.humactive@gmail.com)