



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# GÉRER SON STRESS

Dernière mise à jour le 17/07/2023.

## OBJECTIF

Comprendre les mécanismes du stress au quotidien pour mieux le gérer

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Faire face au quotidien à des situations stressantes
- Renforcer la confiance en soi
- Évaluer les facteurs de stress

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

## MODALITÉS D'ACCÈS

14 jours à compter de la demande de renseignement du bénéficiaire sous réserve d'avoir une réponse favorable du financeur et sous réserve de disponibilité

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000075

Contact

0524285660  
contact@cofas.fr  
www.cofas.fr

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Prendre contact en amont avec notre référent Handicap à [b.cazaubon@cofas.fr](mailto:b.cazaubon@cofas.fr)

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Méthodes actives Support multimédia



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 6 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



## PROGRAMME

### 1 - ÉVALUER SES FACTEURS DE STRESS

Comprendre les mécanismes du stress.  
Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.  
Connaître les différents leviers de gestion du stress.

### 2 - RÉCUPÉRER PHYSIQUEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT

La "relaxation" pour se détendre.  
La "concentration" pour poser sa conscience.  
L'activité physique pour relâcher.

### 3 - SE PROTÉGER AU QUOTIDIEN

Savoir dire "non" pour s'affirmer.  
Maîtriser ses émotions et garder son calme.  
Les "positions de perception" pour comprendre et accepter.

### 4 - RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Les "permissions" pour choisir le meilleur.  
Le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.  
Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

---

#### INTERVENANT(S)

Formateur spécialisé

---

#### ÉVALUATION

Evaluation en fin de formation

---

#### ATTRIBUTION FINALE

Attestation de compétences