

# Développer sa capacité à gérer son stress

« Pour gérer notre stress, nous sommes souvent notre 1<sup>er</sup> ennemi »



## Les objectifs

A l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Mieux comprendre le mécanisme du stress,
- Savoir comment appréhender les événements, avec plus de calme et de sérénité,



## Les enjeux

- Mieux réguler ses émotions pour un meilleur équilibre
- Prendre de la hauteur et du recul quant aux situations génératrices de stress
- Identifier des actions simples utilisables au quotidien, quelle que soit la situation



## Contenu de l'atelier

- Mettre des mots sur des maux, qu'est-ce que le stress ?
- Gérer son stress, un apprentissage à chaud et dans la durée
- Comment se mettre dans une énergie positive et constructive
- Comment sortir d'un pic émotionnel de stress
- Les 1ères actions de son programme anti-stress !

## Votre intervenant



Patricia DESMET



## Durée :

3h30 de formation par participant  
En face à face ou en visio



## Public

- Toute personne en situation de communication
- Groupe de 6 personnes au maximum



## Prérequis à l'atelier

- Inscription sans prérequis
- Avant la formation : Questionnaire d'identification des besoins et prise de connaissance de la vidéo qu'est-ce que le stress ?



## Modalités pédagogiques

- Partage d'expérience
- Apports théoriques
- Mise en situation d'expérimentation sur chacune des techniques
- Définition d'un axe à développer à l'issue de la session de formation



## Suivi et modalités d'évaluation

- Évaluation à chaud
- Questionnaire d'évaluation des connaissances acquises



## Tarifs

- Financement particulier (contrat de formation) : 140 € TTC
- Pôle emploi : 168 € TTC
- Financement entreprise (convention de formation) : 250 € HT