

GESTION DU STRESS (V 2024)

STRESS

MODALITE D'ACCES : Sessions préprogrammées en présentiel entre 1 à 3 mois avant le démarrage. Calendrier auprès de votre contact départemental CF2P. Entrées/sorties permanentes en formation intra sur mesure

Objectifs

Mieux comprendre et gérer le Stress pour un leadership efficace



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Comprendre le Stress et ses effets, et les solutions pour l'éviter
Régler efficacement des situations génératrices de stress
Améliorer la communication et les Relations Interpersonnelles au sein de l'entreprise

Méthodes et moyens pédagogiques

Programme interactif, avec des exercices pratiques, des discussions de

Parcours pédagogique

8h30 - 9h00 : Accueil et Introduction

Présentation des objectifs de la journée

Tour de table : partage des expériences personnelles liées au stress

9h00 - 10h30 : Module 1 - Comprendre le Stress

Définition et sources du stress

Reconnaître les signes et symptômes du stress

Impact du stress sur la santé physique et mentale

10h30 - 10h45 : Pause

10h45 - 12h15 : Module 2 - Techniques de Gestion du Stress

Techniques de relaxation et respiration

Gestion du temps et organisation pour réduire le stress

Pratiques de bien-être et activités anti-stress

12h15 - 13h15 : Déjeuner

13h15 - 14h45 : Module 3 - Intelligence Émotionnelle et Gestion des Émotions

Comprendre l'intelligence émotionnelle dans le contexte professionnel

Identifier et gérer ses propres émotions

Techniques pour développer l'empathie et la résilience

14h45 - 15h00 : Pause

15h00 - 16h30 : Module 4 - Communication et Relations Interpersonnelles

Communication efficace en situation de stress

Techniques pour désamorcer les conflits émotionnels

Construire des relations professionnelles saines

16h30 - 17h00 : Synthèse et Plan d'Action Personnel

Qualification Intervenant(e)(s)

formatrice experte en développement des ressources humaines sur les thématiques de la gestion du Stress

Les + métier

TARIFS : Fourchette de 231€ à 343 € nets de taxes par jour de formation par stagiaire



Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation au long de la formation

Modalités d'Accessibilité

Nous accueillons sur demande au cas par cas les personnes en situation de Handicap



Durée

7.00 Heures
1 Jour

Effectif

De 4 à 12 Personnes



Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : [Nous consulter](#)
Intra (Par Jour) : [Nous consulter](#)



Contactez-nous !

Martine CHATELAIN
Présidente

Tél. : 05.56.34.12.33
Mail : cf2pna@orange.fr