

Prévenir et gérer le stress

2 jours (14 heures)

Délai maximum : 2 mois.

Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.

-  **Objectifs pédagogiques**
- Identifier ses principaux facteurs de stress
 - Apprécier l'influence de ses modèles comportementaux sur la survenance du stress
 - Acquérir et expérimenter un certain nombre de méthodes psychologiques antistress et choisir ses solutions

-  **Pré-requis**
- Pas de prérequis spécifiques.

-  **Modalités pédagogiques**
- Modalités de formation:
- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
 - Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
 - Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.
 - Horaires de la formation: 9h - 12h30 et 13h30 - 17h.
 - Les horaires de la formation sont adaptables sur demande.

-  **Moyens pédagogiques**
- Formateur expert dans le domaine,
 - Mise à disposition d'un ordinateur, d'un support de cours remis à chaque participant,
 - Vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard,
 - Formation basée sur une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
 - Formation à distance à l'aide du logiciel Teams pour assurer les interactions avec le formateur et les autres stagiaires, accès aux supports et aux évaluations. Assistance pédagogique afin de permettre à l'apprenant de s'approprier son parcours. Assistance technique pour la prise en main des équipements et la résolution des problèmes de connexion ou d'accès. Méthodes pédagogiques : méthode expositive 50%, méthode active 50%.

Public visé

- Toute personne consciente de l'importance de l'impact du stress sur son activité et souhaitant acquérir des outils et des techniques pour mieux le maîtriser.

Modalités d'évaluation et de suivi

- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...

Programme de formation

1. Les causes du stress

- Causes externes
- Causes internes
- Moyens d'agir sur les causes

2. Le mécanisme du stress et ses effets

- Manifestations du stress
- Prévenir l'usure et le traumatisme
- Gérer l'angoisse (Techniques de compensation, de décompression et de relaxation)

Contacts



Notre centre à **Mérignac**

14 rue Euler
33700 MERIGNAC

☎ 05 57 92 22 00

✉ contact@afib.fr



Notre centre à **Périgueux**

371 Boulevard des Saveurs,
24660 COULOUNIEUX CHAMIERES

☎ 05 64 31 02 15

✉ contact@afib.fr

3. Communiquer avec moins de stress

- Identifier les jeux relationnels source de conflit
- Communication assertive
- Gestion de notre propre personnalité

4. Élaboration d'un plan d'action personnalisé

- Définition d'indicateurs de progression