

## GERER SON STRESS EFFICACEMENT

### Objectifs de la formation

gérer son stress dans la durée, comprendre les mécanismes du stress.

### Méthodologie pédagogique

Local permettant la réalisation des exercices, power point, vidéo, ordinateur, remise d'une documentation et d'une bibliographie.

Nombre de Stagiaires : 15

Personnel visé : toute personne en activité professionnelle.

Durée de la session : 1 journée

Coût de la formation : 700 €/ jour.  
(Hors frais de déplacement et de séjour)

Animation :

Par des Consultants – Formateurs assurant également des missions de Conseil auprès des établissements.

Durée pédagogique : 6 heures / jour

Evaluations : A l'issue de la formation, les évaluations des stagiaires et du formateur seront remis à l'établissement

### Programme indicatif

**Evaluer ses modes de fonctionnement face au stress :**

Diagnostiquer son niveau de stress  
Connaître ses propres signaux d'alerte.

**Apprendre à se détendre :**

La relaxation,  
Les émotions,  
Les étapes du « deuil » face au changement,  
Les signes de reconnaissance

**Sortir de la passivité**

Savoir dire non  
Mise en place d'une stratégie TOTE

