

# GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE DE CRISE

## Programme de formation

### Type d'utilisation

Situations d'urgence/crise, prise de décision importante, stress chronique, environnement stressant, métiers à risque.

### Public concerné

Managers d'équipe, entrepreneurs, dirigeants, métiers à risques.

### Modalités

100% distanciel

Nombre d'heures totales : 8

- 3 classes virtuelles (3\*2h) échelonnées sur 3 semaines
- Horaires : 14-16h
- e-learning (plateforme à disposition)

### Effectif par session

6 à 12 apprenants

### Tarifs

Entreprise : **375 euros HT** par personne (inter-entreprise)

Particulier : **275 euros TTC** par personne

**Prise en charge OPCO possible**



## OBJECTIFS DE LA FORMATION



### Être capable de gérer son stress en situation professionnelle exigeante.

=> comprendre le stress et ses mécanismes

=> s'adapter plus facilement à l'évolution de l'environnement

=> préserver ses capacités physiologiques, physiques, psychiques et cognitives

=> maîtriser 4 techniques de gestion du stress utilisables en environnement professionnel

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Le stress est une des principale cause de mal-être et de sous-performance au travail. S'il n'est pas bien géré, il peut mener à des pathologies graves (épuisement, burn out...).

***Dans cette formation, vous allez acquérir les compétences nécessaires pour améliorer votre bien-être au travail et pour être plus performant dans un environnement sous-contrainte.***

# GÉRER SON STRESS EN PÉRIODE DE CRISE

## Programme de formation

### Moyens pédagogiques

En amont de la formation :  
Accès au webinaire de  
présentation de la formation

Pendant la formation :

- Mise à disposition d'une plateforme + classe virtuelle
- Ressources pédagogiques mises en ligne sur la plateforme
- Expérimentation des techniques lors des classes virtuelles.
- Travaux pratiques

### Matériels pédagogiques

- Support de formation (pdf télé-chargeables)
- Accès permanent à la plateforme elearning
- Enregistrement audio pour les expérimentations guidées

### Mode d'évaluation

Questionnaires en ligne à la fin de chaque bloc et au terme de la formation permettant d'évaluer l'acquisition des compétences.

## PROGRAMME

---

### 1- CONNAÎTRE ET IDENTIFIER LES FACTEURS DE STRESS (1h)

- Le mécanisme du stress
- Les différents niveaux de stress
- La perception personnelle du stress
- La gestion du stress

### 2- MAITRISER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS (4h+1h)

- La relaxation physique et mentale
- La visualisation positive
- La respiration guidée
- La méditation en pleine conscience

### 3- PILOTER SA GESTION DU STRESS (2h)

- L'impact de l'hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité sportive
- L'utilisation des techniques de gestion du stress
- Le programme personnalisé

## DATES DE FORMATION 2021

---

15, 22, 29 janvier 2021

12, 19, 26 mars 2021

7, 21, 28 mai 2021