

## GESTION DU STRESS

**Réf**  
GDS-KER14

**Modalité**  
Présentiel

**Durée**  
2.0 jour(s) - 14.0h

**Nb stagiaires**  
8



### OBJECTIFS

Gérer le stress est essentiel pour maintenir un bon équilibre de vie. Cette formation vous propose de comprendre les mécanismes du stress, d'identifier vos propres sources de stress et d'acquérir des techniques et des outils pratiques pour mieux le gérer. Vous repartirez avec un plan d'action concret pour réduire et prévenir le stress au quotidien, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.

**A l'issue de la formation, vous serez capable de :**

- Identifier les déclencheurs dans une journée type
- Distinguer son propre champ d'action
- Expérimenter des techniques immédiatement utilisables
- Créer son plan anti-stress



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Comprendre le stress

- Définir stress : stress moteur vs stress frein
- Identifier les mécanismes physiologiques du stress
- Analyser les impacts du stress

#### Identifier les sources de stress

- Identifier les sources de stress internes et externes
- Reconnaître les signaux d'alerte
- Exercices de réflexion individuelle et collective

#### Techniques de relaxation

- Pratiquer des exercices de respiration

- Expérimenter la méditation

## Gestion des émotions

- Reconnaître et comprendre ses émotions
- Mettre en pratique à travers des exercices interactifs

## Plan personnel

- Identifier ses propres sources de stress
- Élaborer des stratégies individuelles pour réduire et gérer son stress

## Outils et stratégies pour gérer le stress, Pratiquer la communication assertive

- Développer une communication positive et assertive
- Savoir dire non et poser des limites
- Analyser des situations vécues

## Prévenir le stress à long terme

- Parler d'hygiène de vie : alimentation, sommeil, exercice physique
- Maintenir un équilibre vie professionnelle et personnelle

## Gérer son stress en milieu professionnel

- Utiliser les techniques de gestion du stress au travail
- Souligner l'importance du soutien et du travail en équipe
- Partager ses expériences

## Conclure

- Récapituler les concepts
- Évaluer les compétences

## Élaborer un plan d'action pour mise en pratique



## PÉDAGOGIE

Pédagogie active - Ludo pédagogie - Travail de groupe - Plateforme collaborative - Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious Play - Ateliers créatifs.



## GESTION DES ACQUIS

## Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est dotée d'une grande expérience, spécialisée en facilitation, efficacité professionnelle et développement personnel par le biais d'une pédagogie ludique et collaborative.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.