

GERER SON STRESS

7 heures – 1 jour

SESSION

Du : A définir en 2026
Au : A définir en 2026

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé et la performance.
- Développer des stratégies efficaces pour prévenir et gérer le stress au quotidien.
- Améliorer le bien-être et l'efficacité professionnelle.

PUBLIC

Agent de la fonction publique.

Programme

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite
Nous contacter pour tous autres types de handicap

PRÉREQUIS

Aucun.

MODALITÉ D'ACCÈS

Modalité d'accès

Selon les modalités d'accès de l'entreprise

Comprendre le stress

Identifier les causes et déclencheurs du stress dans le contexte professionnel.
Reconnaître les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress.
Différencier stress positif (motivation) et stress négatif (débordement).

Analyser sa propre gestion du stress

Identifier ses réactions personnelles face aux situations stressantes.
Repérer ses « facteurs de vulnérabilité » et ses ressources.
Évaluer son niveau de stress et ses impacts sur le travail et la vie quotidienne.

Techniques de gestion du stress

Appliquer des techniques de relaxation et de respiration.
Pratiquer la pleine conscience (mindfulness) et la gestion des pensées négatives.
Utiliser des méthodes d'organisation et de priorisation pour réduire la pression.

Communication et relationnel face au stress

Gérer les situations conflictuelles et les interactions stressantes.
Apprendre à poser des limites et à demander de l'aide.
Développer des comportements assertifs pour réduire le stress relationnel.

Prévention et plan d'action personnel

Élaborer un plan d'action pour gérer le stress au quotidien.
Identifier les ressources personnelles et professionnelles mobilisables.
Mettre en place des routines et pratiques préventives.

Contact

Marie Line DOMELIER – 06 94 22 83 42
Marie-line.domelier@equinoxe-guyane.com

Financement

Entreprise – Opco – CPF

Coût groupe : (max. 12 personnes)

1.780,00 €/Groupe

METHODES PEDAGOGIQUES

Un poste informatique par participant
Alternance d'apports théoriques et pratiques (théâtre forum)
Applications concrètes : études de cas autour d'exemples tirés de situations professionnelles

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluation de positionnement en début de formation
Evaluations et autoévaluations formatives
Evaluation de fin de formation
Questionnaire de satisfaction des stagiaires
Remise du bilan pédagogique au commanditaire

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de fin de formation