

# FORMATION

## « Gestion du stress »

**DATE : XXX**

**HORAIRES : 9h-12h30 ; 14h-17h30**

**Participants : Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress**

**Nombre de participants : Groupe de 8 personnes maximum**

**Durée : 1 jour**

**Lieu : A définir**

---

*Pourquoi stressons-nous ? Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivrons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.  
Participer à cette formation, c'est comprendre son fonctionnement pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.*

---

### ET AUSSI ...

*Une approche simple, ludique et concrète. Une formation de qualité :*

- Accès au questionnaire et aux profils de personnalités ayant fait l'objet d'une validation statistique par un docteur en psychologie
- Cas concrets choisis par les participants : application immédiate des solutions
- 4 ouvrages déjà publiés dont le livre « Pourquoi je stresse »
- Le site Comcolors de Franck Jullien <http://www.comcolors.com/>



### Objectifs :

- Identifier ses principales **sources de stress** et leur **fonctionnement**
- Appréhender les différentes **perceptions** d'une situation et l'**effet produit** selon les personnalités : motivation, indifférence, stress
- Analyser les **comportements** en situation de stress
- Connaître ses **points forts** et les **axes d'amélioration** permettant d'atténuer l'impact de certaines situations stressante

### Contenu :

- **Soi face au stress**
  - Identifier nos « stressseurs » et **caractériser nos réactions** spécifiques au stress
  - Lien entre **les types de personnalité** et les facteurs stressants
  - Evaluer son niveau de stress actuel
- **Aller vers le « mieux-être »**
  - Gérer le stress professionnel
  - **S'affirmer** face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
  - Apprendre à se détendre, savoir **lâcher prise**

### Méthodes pédagogiques :

- Module e-learning préalable à la formation
- Questionnaire individuel : auto-perception de son stress
- **Cas concrets** apportés par les stagiaires
- Apports théoriques sur les processus contribuant au stress et les facteurs susceptibles de l'atténuer
- Animations **d'ateliers** en petits groupes, échanges et discussions

### Inclus :

- Matériel pédagogique (profil de personnalité, documents pédagogiques)
- Frais de réception
- Convention de formation sur demande

**Questionnaire à remplir 8 jours minimum avant le début de la session.  
Chaque participant s'organise pour le déjeuner.**