

## Public concerné

Tout public

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

## Modalités d'admission/Inscription

Bulletin d'inscription

## Méthodes et moyens pédagogiques

Pédagogie pratique et interactive.  
Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

## Equipe pédagogique

Formateur dans les domaines du management, efficacité professionnelle, communication, risques psychosociaux.

## Modalités de suivi et d'évaluation

Orale sous forme de questions/réponses

## Validation de la formation

Attestation de fin de formation

## Accessibilité Handicap

Bâtiments ERP accessibles et adaptés aux PMR

## OBJECTIFS

Prendre du recul et relativiser face à une situation de tension.

- Permettre aux participants de mieux comprendre le stress et sa mécanique afin de pouvoir mettre en place des stratégies gagnantes de gestion du stress.
- Acquérir des outils, techniques et conseils pour faire face aux situations professionnelles.

## PROGRAMME

### Qu'est-ce que le stress ?

- Définition et mécanisme du stress
- Les principales causes du stress individuel et au travail
- Les principales conséquences du stress (physiologiques, cognitives, santé, émotionnelles).

### Mieux se connaître pour faire face au stress

- Repérer les symptômes permettant d'identifier le stress et ses origines
- Identifier les signaux d'alertes et les agents stressants
- Autodiagnostic : mesurer son stress (questionnaires)
- Analyser une situation de stress pour mieux y faire face

### Faire face au stress et adopter les bons comportements

- Apprendre à se détendre avec les techniques de relaxation et de respirations
- Gérer ses états internes et émotionnels (émotivité, trac, anxiété, peurs...)
- Développer ses routines « anti-stress »
- Déterminer des objectifs et prendre en compte ses besoins

### Réguler votre rythme de vie

- Gérer votre emploi du temps et définir vos priorités
- Equilibrer votre vie : famille, amis, travail, loisirs
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Mettre en place son « plan anti-stress »

## MODALITES D'ORGANISATION

**Durée** : 2 jours (14 heures)

**Dates** : 4 et 11 juin 2024

**Lieu** : AFPI Savoie – 131 rue de l'Erier 73290 La Motte Servolex

**Tarif** : 630 € HT par participant (soit 756 € TTC)

[s.reveillault@formation-industries-savoie.fr](mailto:s.reveillault@formation-industries-savoie.fr)

Tel : 04 79 65 16 20

[www.formation-industries-savoie.fr](http://www.formation-industries-savoie.fr)