



## GÉRER SON STRESS

---

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Greta du Calvados - 02.31.70.30.70

Greta de la Manche - 02.33.05.62.39

Greta du Sud Normandie - 02.33.98.48.50

---

### PUBLIC

Toute personne amenée à travailler dans des situations professionnelles pouvant générer un état de stress.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

14 heures

### OBJECTIF(S)

- Comprendre les origines et le mécanisme du stress
- Acquérir des outils de gestion du stress

### CONTENU

#### Définition de la notion de stress et Diagnostic

- Les différents types de stress
- Les sources de stress
- Les situations jugées difficiles
- Le fonctionnement du stress
- Les conséquences sur la prise de parole : physiologiques, psychologiques et comportementales

#### Réagir en situation de stress

- Les stratégies
- Les méthodes pour gérer son stress
- Comprendre ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi et se redynamiser

### VALIDATION

- Évaluation de satisfaction
- Évaluation formative : délivrance d'une attestation de compétences et de reconnaissance des acquis

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques
- Travaux individuels et en sous-groupes

### INTERVENANTS

Formateur(s) spécialisé(s) dans le domaine cité.