

## Formation

### *Savoir gérer son stress*

#### Objectifs

- Apprendre à identifier les différentes formes de stress chez soi et chez les autres.
- Découvrir les sources de stress, les anticiper et les gérer pour gagner en sérénité.

#### Public concerné

Toute personne travaillant au sein d'une structure.

#### Nombre de participants

10 participants au maximum.

#### Méthode pédagogique

Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, collectifs et individuels, avec analyse de l'intervenante.

#### Evaluation

Fiche d'évaluation remplie par les participants à la fin de la formation.

#### Prérequis

Aucun.

Programme		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Le stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce que le stress ?</li> <li>- Les différentes formes de stress</li> <li>- L'analyse du processus et des différentes phases</li> </ul> </li> <li>• <b>Les conséquences du stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les manifestations physiologiques</li> <li>- Les manifestations psychologiques</li> <li>- Les manifestations comportementales</li> <li>- Les mécanismes de défense</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>L'anticipation du stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les différents facteurs de stress (relations, urgence, etc...)</li> <li>- L'anticipation et la réduction du stress</li> </ul> </li> <li>• <b>La gestion du stress</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnostic individuel du stress et du seuil de tolérance</li> <li>- Pratique de différentes techniques en groupe</li> </ul> <p>Exercices individuels adaptés au profil de chaque participant</p> </li> </ul>	
<p><b>Durée : 1 jour</b> Date : à déterminer 8h30-12h00 / 13h30-17h00</p>	<p><b>COMPETENS</b> 91 bis rue Général Mangin 38100 Grenoble</p>	<p><b>Tarif forfaitaire /jour</b> 1650€ hors taxes</p>

#### COMPETENS