

✓ Objectifs de la formation

Avoir une bonne utilisation du stress suffisante en cas de besoin
Adopter la bonne réaction
physiologique, émotionnelle et
psychologique nécessaire à l'action
Disposer d'une quantité d'énergie

7
Heures**Sur devis****Programme****✓ Public et prérequis**

Tout public

✓ Prérequis pédagogiques

Aucun

✓ Atouts de la formation

Petit groupe de 4 à 12 personnes
Formatrice certifiée et spécialisée

**✓ Moyens pédagogiques,
Techniques et encadrement**

Face à face avec un formateur
Mises en situation répétées

✓ Suivi et évaluation

Feuille d'émargement et attestation de fin de
formation

Qu'est-ce que le stress ?

Type de réactions
Connaitre ses stressseurs
Analyser et évaluer son stress
Les conséquences du stress sur sa santé

Comment briser le stress ?

Modifier ses habitudes émotionnelles
Modifier ses habitudes de pensées
Savoir positiver

Affronter son stress

Gérer son temps
Adopter une meilleure hygiène de vie
Halte aux stressseurs

Le bon stress et le mauvais stress