



### PREREQUIS

Aucun



### STAGIAIRES

8 stagiaires



### DURÉE

2 jours



### LIEU

En intra et  
en inter



### PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress  
en milieu professionnel et gagner en sérénité.



### HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation et éventuellement l'orientation vers un de nos partenaires.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

INITIALE

# GESTION DU STRESS



### OBJECTIFS

Être capable de :

- **Comprendre** le stress, d'en repérer et d'agir sur les sources.
- **Limiter** l'impact du stress. De reprendre le contrôle.
- **Se protéger** des intrusions et apprendre à poser ses limites.
- **S'adapter** et lâcher prise et mieux gérer les relations



### FORMATEUR

Formateur(s) expérimenté(s) dans le domaine.



### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Formation théorique magistrale sur supports pédagogiques (film, autoformation sur programme informatique PILOCAP).
- Cours interactifs, exercices de sophrologie, jeux pédagogiques, exercices d'autodiagnostic.



### METHODE D'ÉVALUATION

- Evaluation théorique sous forme de QCM.
- Evaluation Pratique sous forme d'observation du formateur.



### MOYENS TECHNIQUES

- Salles de formation avec des capacités d'accueil supérieures ou égales à 12 stagiaires, équipées de tableaux blancs, PC et vidéoprojecteurs.
- Caméra vidéo pour les mises en situations et débriefings.



### RECYCLAGE

Renouvelable si nécessaire.



### TARIFS

- En intra à partir de 900€ HT/jour.
- En inter à partir de 1310 € HT

# CONTENU DE LA FORMATION

- **QU'EST-CE QUE LE STRESS :**

Définition du stress - Les 3 phases de stress et les symptômes - Autodiagnostic des signaux de stress.

- **IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS :**

Les stresseurs physiologiques - Les stresseurs psychologiques - Les positions de vie - Les messages.

- **CLÉ N°1 : LIMITER L'IMPACT PHYSIQUE DU STRESS :**

Prendre soin de soi - Autodiagnostic du niveau de fatigue - La dynamique de l'énergie - Les techniques de détente - Exercice de relaxation.

- **CLÉ N°2 : REPRENDRE LE CONTRÔLE :**

Le stress et la notion de contrôle - Les cercles de préoccupations - Investir sa zone de contrôle - Autodiagnostic de sa zone d'influence.

- **CLÉ N°3 : SE PROTÉGER DES INTRUSIONS :**

Définir ses frontières - Poser ses limites - Faire respecter ses frontières

- **CLÉ N°4 : S'ADAPTER ET LÂCHER PRISE :**

Augmenter sa capacité à faire face - Exercer son optimisme.

- **CLÉ N°5 : GÉRER LA RELATION :**

Oser s'exprimer - Les outils de la communication non violente - Le vocabulaire des sentiments et du ressenti - demander pour obtenir

—• Merci !

# PILOCAP! FORMATION

Notre actualité

[formation-pilocap.fr](http://formation-pilocap.fr)

