



PROGRAMME – GESTION DU STRESS

Gestion du stress
Durée : 7 heures (1 jour)
Modalité : Présentiel
Organisme : FIBRANET

1. Objectif général

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes du stress et de développer des techniques pratiques pour le gérer efficacement dans leur vie professionnelle et personnelle.

2. Compétences visées

- Identifier les sources de stress
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques
- Mettre en place des techniques de gestion du stress
- Améliorer la concentration, la performance et le bien-être

3. Public visé

- Tout salarié souhaitant améliorer sa gestion du stress

4. Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

5. Organisation de la formation

Durée : 7 heures (1 jour)

6. Programme détaillé

Séquence 1 – Introduction au stress (1h)

- Définition et mécanismes
- Identification des situations stressantes

Séquence 2 – Les effets du stress (1h)

- Physiologiques, émotionnels et comportementaux
- Impact sur la santé et la performance

Séquence 3 – Techniques de gestion du stress (3h)

- Respiration, relaxation, visualisation
- Organisation et priorisation
- Gestion des émotions

Séquence 4 – Mise en pratique (1h30)

- Exercices pratiques
- Scénarios professionnels

Séquence 5 – Bilan et plan d'action individuel (30 min)

- Stratégies personnalisées
- Évaluation de la formation

7. Moyens pédagogiques

- Exposés interactifs
- Exercices pratiques
- Supports visuels

8. Moyens techniques

- Salle équipée
- Vidéoprojecteur
- Supports pédagogiques

9. Évaluation

- Quiz de connaissances
- Observation des exercices pratiques

10. Validation

Attestation de formation Gestion du stress remise à chaque participant.

11. Accessibilité handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter l'organisme pour étudier les modalités d'adaptation.

12. Organisme de formation

FIBRANET
20 rue Sainte Catherine
30900 Nîmes
SIRET : 88923086800024
Téléphone : 07 71 07 35 58
Email : fibranet30@hotmail.com