

GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN

Le stress est une réalité quotidienne dans le monde professionnel et personnel. Apprendre à gérer son stress de manière efficace est essentiel pour maintenir un bien-être général et une performance optimale. Cette formation propose des outils pratiques et des stratégies pour comprendre et gérer le stress au quotidien.



Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>



Qui ?

Toute personne souhaitant mieux comprendre et gérer son stress au quotidien, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel.



Pré-requis

Aucun



Durée

2 jours



Prix

1500 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter

◆ Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur le bien-être
- Identifier les sources de stress dans sa vie quotidienne
- Acquérir des techniques pour gérer son stress de manière proactive
- Développer des habitudes de vie favorables à la gestion du stress
- Mettre en place des stratégies de gestion du stress au quotidien

◆ Modalités pédagogiques

- Transfert des compétences par échanges formateurs / participants et entre participants
- Exercices pratiques de gestion du stress
- Mises en situation adaptées au quotidien des participants
- Utilisation de techniques de relaxation et de respiration

◇ Évaluation

- Questionnement d'évaluation des attentes et de niveau en début de formation
- Évaluation des acquis à travers des exercices pratiques
- Déroutement de la formation et satisfaction des participants mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

◇ Programme de la formation

1. Comprendre les mécanismes du stress
2. Identifier les signaux de stress dans son quotidien
3. Les différents types de stress : positif, négatif, chronique
4. Gérer son stress au travail : techniques et outils
5. Gérer les sources de stress personnelles
6. Développer des habitudes de vie favorables à la gestion du stress
7. Mettre en place des routines de relaxation et de respiration
8. Construire un plan personnalisé de gestion du stress



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

Christian CHAMPARNAUD

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 6-92023