



## Prérequis

- > Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.

## Objectifs

- > Comprendre les mécanismes du stress.
- > Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress.
- > Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress.

## Public

- > Salarié, non salarié, gérant, gérant non salarié, artisan, demandeur d'emploi.

## Compétences

- > Faire preuve d'ouverture d'esprit.
- > Être capable de s'adapter aux différentes situations.

## Qualités - Aptitudes

- > Écoute.
- > Empathie.
- > Adaptabilité.
- > Esprit d'analyse.

## Délai d'accès

- > Selon le calendrier en cours - Merci de prendre contact avec notre service.

## Durée

- > 1 jour soit 7 heures.

## Tarif

- > 890€HT/jour soit 1068€TTC/jour.

## Lieu

- > En nos locaux à Biard. Possibilités en vos locaux sous conditions - nous contacter.

## Méthodes mobilisées

- > 100% face à face pédagogique.
- > Notre pédagogie est basée sur la mise en pratique de cas professionnels avec alternance d'apports théoriques et de mise en pratique informatique tout au long des modules afin de valider les acquis.
- > Support de cours inclus.
- > Intra-Entreprise ou Inter-Entreprises.
- > 100% Présentiel ou distanciel (visio) - Nous contacter.

## Contenu

### Comprendre les mécanismes du stress

- > Prendre conscience des effets induits par le stress : Réactions corporelles et attitudes du participant face au stress.
- > Stress positif / stress négatif et le mécanisme du stress.
- > Identifier ses stressseurs et repérer ses propres signaux d'alerte.

### Les techniques clés pour réguler son stress durablement

- > Acquérir des techniques de relaxation physiques et mentales : respiration, gestuelle, visualisation positive.
- > Développer l'optimisme « voire le verre à moitié plein ».

- > Savoir déconnecter et prendre du recul.

### Développer une stratégie anti-stress durable

- > Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme.
- > Savoir prioriser en fonction de soi.
- > Définir son plan d'action personnel anti-stress.
- > Trucs et astuces anti-stress.
- > Adopter une bonne hygiène de vie.

## Votre contact

- > **Marina Laurent** - Assistante Administrative et Commerciale : [m.laurent@gestic-formation.com](mailto:m.laurent@gestic-formation.com)  
05 49 52 55 04

## Accessibilité



- > Nos locaux sont accessibles au public en situation de handicap.
- > Centre Handi-Accueillant.
- > **Amélie Bertin** - Référente Handicap : [a.bertin@gestic-formation.com](mailto:a.bertin@gestic-formation.com)

« Selon le rythme de pratique, il faut de 1 à 3 mois pour acquérir solidement le contenu d'un déroulé pédagogique »