

STRESS

Mieux comprendre et gérer le stress

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

1

Découvrir les différents types de stress

2

Analyser ses comportements face au stress

3

Appliquer des techniques relationnelles et émotionnelles pour s'apaiser et apaiser une personne stressée

PRÉSENTATION

Autrefois réponse de survie face à un danger physique, le stress est devenu cognitif et social. Véritable empêchement d'une vie saine et sereine, le stress du 21ème siècle demande à être compris et apprivoisé.

Cette formation permet de mieux comprendre vos réactions au stress et celles des autres.

À l'issue de cette journée, vous disposerez de techniques permettant de vous apaiser et de remettre au calme une personne stressée.

PROGRAMME

- **Le stress comme stratégie d'adaptation** : des origines à nos jours
- **Les 3 réactions face au stress** : fuite, lutte, inhibition
- **"Stress & moi"** : analyse de ses propres réactions de stress
- **Les signes de reconnaissance**, physiques, émotionnels et comportementaux du stress
- **"Le check-up intérieur"** : mieux connaître ses symptômes de stress
- **La fonction du stress** comme signal d'alarme d'un mode de pensée erroné
- **Pour une vie plus sereine** : les sources d'apaisement et de ressourcement.
- **Techniques relationnelles** pour remettre au calme une personne stressée.



PUBLIC

Toute personne souhaitant aborder son quotidien avec plus de sérénité.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.