

## Formation Access

338 chemin des Lavandins  
13170 Les Pennes-Mirabeau  
Email: [contact@formationaccess.fr](mailto:contact@formationaccess.fr)  
Tel: 0428709600



# Formation Gestion du Stress

*Cette formation se déroule en one to one avec votre formateur dédié, à distance, sur notre plateforme de webconférence, elle est opérationnelle basée sur la pratique avec un coaching adapté à votre profil et à votre planning.*

### Tarif de la formation

2490.00 € Net de TVA

### Durée de la formation

14.00 heures

### Profils des stagiaires

- Formation ouverte à tout public

### Délais et modalités d'accès ou d'inscription à la formation

- Formation à distance
- Formation individuelle
- Délais d'accès : 2 semaines

### Prérequis

- Savoir rédiger sur clavier pour l'envoi d'e-mails ou traitement de texte.

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les causes et les conséquences du stress
- Comprendre les différents types de stress
- Identifier les sources de stress personnelle et professionnelle
- Elaborer des stratégies pour gérer efficacement les sources de stress
- Apprendre des techniques de relaxation et de modification des pensées et des comportements pour réduire le stress, et améliorer la qualité de vie
- Développer des compétences pour gérer les sources de stress au travail, améliorer les relations professionnelles et la communication, et maintenir les résultats obtenus à long terme

## Contenu de la formation

- Introduction à la gestion du stress
  - Définition du stress
  - Les causes du stress
  - Les conséquences du stress
  - Les différents types de stress
- Techniques de relaxation
  - La respiration profonde
  - La méditation
  - La relaxation musculaire progressive
  - Le yoga
- Modification des pensées et des comportements
  - Identifier les pensées et les comportements qui aggravent le stress

## Formation Access

338 chemin des Lavandins  
13170 Les Pennes-Mirabeau  
Email: [contact@formationaccess.fr](mailto:contact@formationaccess.fr)  
Tel: 0428709600



- Techniques pour changer les pensées et les comportements
- La rumination
- L'évitement
- Le perfectionnisme
- Amélioration de la qualité de vie
  - L'exercice régulier
  - Une bonne alimentation
  - La gestion du temps
  - Les relations sociales
- Gestion de la vie professionnelle
  - Les sources de stress au travail
  - La charge de travail
  - Les relations professionnelles
  - La communication
  - La gestion des conflits
- Pratique et renforcement
  - Mise en pratique des techniques apprises
  - Renforcement des compétences pour une utilisation à long terme
  - Évaluation de la progression
  - Conseils pour maintenir les résultats obtenus

### Organisation de la formation

#### Rythme de la formation

- La formation se déroule à distance, en individuel avec votre formateur.
- Il est possible de séquencer la formation en plusieurs sessions afin de nous adapter à votre planning.

#### Equipe pédagogique

Les formations sont menées directement par votre formateur spécialisé dans la discipline depuis plusieurs années. Elles se déroulent en one to one et sur-mesure.

#### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil du stagiaires dans une salle de webconférence
- Documents supports de formation projetés en partage d'écran
- Démonstration pratique
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

#### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

#### Accessibilités

La formation se déroulant à distance, une adaptation est possible pour les personnes en situation de handicap, nous contacter