



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# GESTION DU STRESS



1 / 4



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- Identifier le stress et ses caractéristiques (facteurs, stressors, conséquences, réactions)
- Comprendre son mode de fonctionnement par une meilleure connaissance de soi
- Identifier les situations qui nous stressent et notre stress
- Identifier ses propres réactions en situation de stress (émotionnelles, comportementales, cognitives, physiques)
- Identifier nos COPING (ce que nous mettons en place pour nous libérer du stress)
- Savoir prendre du recul pour limiter l'impact du stress sur sa santé

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :

- Formation en présentiel : salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
- Formation en distanciel : il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut-parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit d'une formation synchrone permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiate avec le formateur par les outils de Visio.
- Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
- Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
- Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation :

- Support en version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation.

Suivi et accompagnement :

- Assistance gratuite après chaque formation pendant 3 mois jusqu'à 6 mois en fonction des formations



**Durée de formation**

2 jours soit 14 heures



**Public**

Toute personne confrontée à des situations de stress au quotidien.



**Prérequis**

Aucun



**Niveau / Certification Obtenue**

Attestation de formation et certificat de réalisation.  
taux de réussite 100 % (maj 30/09/2024, sur les 6 derniers mois)



**Type de formation / stage**

Présentiel, À distance

Intra/Inter/Accompagnement individuel/A distance.



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

## GESTION DU STRESS



2 / 4

- Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :

- En Inter-entreprises : 10 personnes maximum en présentiel
- En Intra-entreprise : 10 personnes maximum
- En distanciel : cours individuel ou collectif en fonction des besoins identifiés lors de l'audit préalable.

Profil du formateur :

- Formateur certifié et expérimenté

Modalités d'évaluation :

- Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par test de positionnement
- A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

## Programme

### 1 – Identifier le stress et ses caractéristiques (facteurs, stressseurs, conséquences, réactions)

- Qu'est-ce que le stress et ses mécanismes psycho-physiologiques
- Les trois phases du stress
- Effets : stress aigu et stress chronique
- Les effets du stress sur notre corps, nos pensées et notre santé (physique et mentale)

### 2 – Comprendre son mode de fonctionnement par une meilleure connaissance de soi





## GESTION DU STRESS



3 / 4

- Qui suis-je ?
- Ma personnalité : valeurs, croyances, besoins humains, état du moi (ego). Suis-je en phase avec moi-même ?
- Quelles sont mes relations avec les autres et avec moi-même
- Quelles sont mes dominances cérébrales ?
- Les dominances cérébrales et leurs caractéristiques

### 3 – Identifier les situations qui nous stressent et comprendre pourquoi ?

- Quelles situations me dérangent ?
- Suis-je capable de comprendre pourquoi ?
- Identifier ses stressseurs et son stress

### 4 – Identifier ses propres réactions en situation de stress (émotionnelles, comportementales, cognitives, physiques)

- Les réactions face aux situations stressantes
- Quel est mon mode de défense et de fonctionnement
- Les réactions et leurs caractéristiques : cognitives, émotionnelles, comportementales, cognitives et physiques
- Qu'est-ce qu'un coping ?
- Les différents copings et leurs caractéristiques
- Quels copings mettons nous en place pour nous libérer d'un sentiment de stress ?

### 5 – Savoir prendre du recul pour limiter l'impact du stress sur sa santé

- Prendre conscience des effets négatifs du stress sur pour faciliter les impacts
- Prendre conscience du pouvoir des émotions, les accepter et oser les ressentir.
- Qu'est-ce qu'une pensée irrationnelle ?
- Les émotions (Peur, Colère, Tristesse) : comment les gérer
- Comment prendre le contrôle de son mental par la pensée consciente et volontaire



RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

adhénia formation

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

## GESTION DU STRESS



4 / 4

### 6 – Appliquer des techniques de détente rapide et des outils de gestion de stress

- Réduire l'agitation du mental par des outils de détente et de respiration
- Équilibrer notre vie pour une meilleure harmonie
- La restructuration cognitive
- Comment accepter le changement ?
- Relativiser et retrouver sérénité et calme pour prendre le recul nécessaire