

## Comprendre et apprendre à maîtriser son stress

### Objectifs de la formation

A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :

- Appréhender la notion de stress,
- Comprendre et prendre conscience du fonctionnement du stress afin d'acquérir du confort pour soi-même,
- Identifier ses mécanismes,
- Apprendre à le gérer et pratiquer des techniques simples au quotidien.

### PROGRAMME

#### Savoir définir le stress

- La notion de stress
- Le stress au travail

#### Comprendre et identifier les causes du déséquilibre

- Le mécanisme du stress
- les symptômes du stress
- les facteurs de stress : causes internes, causes externes, facteurs aggravants

#### Apprendre à retrouver l'équilibre

- Connaître son influence sur les facteurs de stress
- Satisfaire ses besoins
- Prendre du recul
- Pratiquer des techniques de relaxation pour gérer ses émotions

#### Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite

- Identifier ses propres plaisirs
- Prendre soin de soi
- Elaborer son plan d'action personnel

### CONTEXTE

Le stress s'invite bien souvent dans la sphère professionnelle. Un stress trop important est une source de perte de productivité et de mal-être au travail.

Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

### PUBLIC CONCERNÉ

- Tout public.

### AUCUN PRÉREQUIS

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation réalisée en présentiel lorsque les règles sanitaires le permettent ou en visio-conférence pour des groupes de moins de 6 personnes.

Partages d'expériences, ateliers de mise en pratique et mise en situation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en situation en fin de formation et exercices pratiques

### CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à [contact@gallileo-coaching.com](mailto:contact@gallileo-coaching.com), une date sera ensuite déterminée.

### INFORMATIONS PRATIQUES

- 2 jours, soit 14h
- 12 personnes maxi (inter ou intra entreprise)
- Lieu Bordeaux (adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

### TARIF

1200 euros HT / personne

Tarif sur devis pour tout groupe supérieur à 4 stagiaires

Formation accessible aux personnes en situation de handicap