

## Gestion du stress

### Métiers et emplois visés :

Sans objet

### Public concerné :

Demandeur.euse d'emploi

Jeune 16-29 ans

Salarié.e

Individuel.le autre

### Objectifs de la formation :

Apprendre à gérer au mieux son stress

- Identifier différentes formes de stress et leurs conséquences dans les relations professionnelles
- Comprendre les origines et le mécanisme du stress
- Acquérir des outils de gestion du stress
- S'exercer à des techniques simples de gestion du stress

### Contenu de la formation :

Définition de la notion de stress et Diagnostic

- Les différents types de stress
- Les sources de stress
- Les situations jugées difficiles
- Le fonctionnement du stress
- Les conséquences sur la prise de parole : physiologiques, psychologiques et comportementales

#### Atelier 1 : Réagir en situation de stress

- Les stratégies
- Les méthodes pour gérer son stress
- Comprendre ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi et se re-dynamiser

#### Atelier 2 : Améliorer son hygiène de vie

- L'alimentation et la gestion du stress
- Le repos et la gestion du stress
- La pratique sportive et la gestion du stress
- La séparation vie privée et vie professionnelle

### Méthodes et outils pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques
- Travaux individuels et en sous-groupes

### Modalités d'enseignement :

Formation entièrement présentielle

### Durée indicative en centre de formation :

14 heures

### Pré-requis :

Aucun

### Modalités d'admission :

- Curriculum Vitae
- Sur entretien

### Niveau d'entrée :

Obligatoire : information non communiquée

### Niveau de sortie :

sans niveau spécifique

### Validations :

Attestation de compétences

### Financement :

Financement individuel  
Plan de développement des compétences

### Tarif de référence :

40 euros/heure

### Lieu(x) de formation :

Caen

### Renseignements et inscriptions

Nom du contact : CALLAUX Sébastien  
Téléphone : 02 31 70 30 80  
Courriel : greta.fresnel@ac-caen.fr