

# Formation « Gestion du stress »

## Se mobiliser face à la pression

**Pourquoi stressons-nous ?** Quels sont les facteurs ou les personnes qui déclenchent notre stress ? Si nous sommes tous vulnérables au stress, nous vivrons différemment ses manifestations et serons plus sensibles à certains contextes qu'à d'autres.

Participer à cette formation, c'est **comprendre son fonctionnement** pour faire baisser la pression face aux situations stressantes.

**Renseignements /  
inscriptions :**  
01 69 23 39 19  
contact@comcolors.com  
www.comcolors.com

**LIEU :** Maison de la Nouvelle Aquitaine  
21 rue des pyramides 75001 Paris

**NOMBRE D'HEURES :** 7h, soit 1 journée

**TARIF :** Nous contacter

**PROCHAINES SESSIONS :** Nous contacter

**DÉLAI D'ACCÈS :** Inscriptions possibles jusqu'à  
8 jours avant le démarrage de la formation

**MODALITÉS D'ACCÈS :** Inscriptions par email  
ou par téléphone

### Public :

**Profil :** Toute personne souhaitant améliorer sa gestion du stress

**Prérequis :** Aucun

**Nombre de participants :** 8 personnes maximum

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Oui après étude du dossier par le référent handicap.

### Objectifs de la formation :

- Identifier ses principales **sources de stress** et leur **fonctionnement**
- Appréhender les **différentes perceptions** d'une situation et l'**effet produit** selon les personnalités : motivation, indifférence, stress
- Analyser les **comportements** en situation de stress
- Connaître ses **points forts** et les **axes d'amélioration** permettant d'atténuer l'impact de certaines situations stressantes

## Contenu de la formation :

### Soi face au stress :

- Identifier nos « stresseurs » et caractériser nos réactions spécifiques au stress
- Lien entre les types de personnalité et les facteurs stressants
- Évaluer son niveau de stress actuel

### Aller vers le « mieux-être »

- Gérer le stress professionnel
- S'affirmer face à des situations stressantes : gérer les comportements difficiles, savoir dire non, exprimer positivement son désaccord
- Apprendre à se détendre, savoir lâcher prise

## Modalités pédagogiques :

- Module e-learning préalable à la formation
- Questionnaire individuel : auto-perception de son stress
- Cas concrets apportés par les stagiaires
- Apports théoriques sur les processus contribuant au stress et les facteurs susceptibles de l'atténuer
- Animations d'ateliers en petits groupes, échanges et discussion

## Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation en début et fin de la formation des objectifs de celle-ci
- Évaluation à chaud et à froid (6 mois après la formation)

## Inclus :

- Matériels pédagogiques (accès au module e-learning pendant 3 mois, documents pédagogiques, livre)
- Frais de réception
- Convention de formation sur demande

**Chaque participant s'organise pour le déjeuner.**

## Et aussi...

Cette formation haut de gamme s'appuie sur les témoignages des participants. Grâce à la synergie du groupe et à l'animateur, vous trouverez des solutions personnalisées à appliquer immédiatement.

Lors de la formation, **le livre « Pourquoi je stresse ... ? »** et le module e-learning, gagnant du e-learning awards en 2012, vous sont offerts. Ils vous apporteront davantage d'informations sur le stress et vous permettront d'aller encore plus loin.

