



**ACED**  
FORMATION

Développez vos talents  
Certifiez vos compétences

## Gestion du stress

7h| Code RS ou RNCP :

### Objectifs de formation :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier ses propres sources de stress
- Apprendre à mieux gérer son stress au quotidien
- Adopter des techniques simples et efficaces de gestion du stress

### Les points forts de la formation :

- Financement possible OPCO
- La formation alterne entre présentation de fondamentaux théoriques et études de cas.
- 100% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\*

*(blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).*

En cas de formation intra sur site externe à Aced formation, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

### Prérequis :

aucun

## **Public concerné :**

Salariés, managers, agents d'accueil, toute personne exposée au stress professionnel

## **Cette formation :**

Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par Aced Formation

Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

## **Programme :**

### **COMPRENDRE ET GÉRER SON STRESS**

#### Comprendre le stress et ses mécanismes

- Définition du stress
- Stress positif et stress négatif
- Impacts du stress sur la santé et la performance

#### Identifier ses sources de stress

- Facteurs internes et externes de stress
- Situations professionnelles génératrices de stress
- Auto-diagnostic du niveau de stress

#### Gestion des émotions et réactions au stress

- Lien entre stress et émotions
- Réactions physiologiques et comportementales
- Prise de recul et gestion émotionnelle

#### Techniques de gestion du stress au travail

- Techniques de respiration et relaxation
- Gestion du temps et des priorités
- Outils pratiques pour réduire la pression professionnelle

#### Plan d'actions personnel

- Identification des leviers individuels
- Mise en place d'actions concrètes
- Engagement personnel pour la suite