

# Syllabus - Formation Gestion du stress

## Public-cible :

Agents et salariés soumis à des situations génératrices de stress

## Objectifs :

- Connaître les mécanismes du stress
- Repérer ses réactions face au stress
- Maîtriser son comportement et ses émotions dans les situations professionnelles
- Développer une stratégie d'action pour déconstruire le stress

## Contenu :

- Les mécanismes et effets du stress
- Les réactions face au stress
- Les outils de régulation du stress pour maîtriser son comportement
- La stratégie d'action

### Les “+”de la formation :

- Une formation qui s'appuie sur des techniques éprouvées
- Un équilibre entre prise en charge humaine individuelle et réponse technique globale

## Méthodes pédagogiques :

- Tests de positionnement
- Exposés participatifs suivis d'exercices d'application
- Mises en situation

## Durée et modalités :

**Version présentielle :** 2 jours (12 heures effectives)

**Version blended-learning :** 1 jour en présentiel + 2 demi-journées en distanciel

## Le formateur :

Formateur depuis 10 ans, il accompagne les collectivités et les individus par des activités de conseil, de formation et de coaching dans les domaines du management et de l'efficacité professionnelle.